EMOȚIILE

Cum ne putem elibera de mânie,
gelozie și teamă

OSHO

Traducere: Cristian Hanu

Culegere: Cristian Hanu
Tehnoredactare și copertă: Elena David
Consilier editorial: Florin Zamfir

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OSHO
Emoții / Osho; trad. Cristian Hanu – Brașov: Mix, 2003
ISBN 973-88471-05-2

I. Hanu, Cristian
II. Zamfir, Florin

159.942

Copyright © 2003 OSHO INTERNATIONAL FOUNDATION
All rights reserved.

Originally published as *Emotions.*
This book is excerpts from selected talks.
Published by arrangement with OSHO INTERNATIONAL FOUNDATION, Bahnhofstr. 52, 8001 Zurich, Switzerland
For more information: **www.osho.com**
a comprehensive web site in several languages that includes an on-line tour of the Meditation Resort and a calendar of its course offerings, a catalogue of books and tapes, a list of Osho information centers worldwide, and selectons from Osho's talks. Osho International – New York,
e-mail: oshointernational@oshointernational.com,
www.osho.com/oshointernational

Copyright © 2003 Editura MIX
Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate editurii MIX.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru
www.edituramix.ro sau contactați-ne la:
tel.: 0720 499494; fax: 0720 112117
e-mail: comenzi@edituramix.ro

CUPRINS

INTRODUCERE 9

1. CE SUNT EMOȚIILE?
Ce sunt emoțiile? 13
Emoții și sentimentalism 18
Reprimare și control 20

2. MÂNIA
Mânia 31
Mânia și tristețea 43
De ce se enervează oamenii pe dumneavoastră? 55

3. GELOZIA
Ce este gelozia și de ce este ea atât de dureroasă? 61
Gelozia distruge totul 71

4. TEAMA
Ce este teama? 83

Teama de singurătate 89
De ce mă tem de femei? 95
Teama de moarte 95
Din ce este alcătuită teama? 97

5. SECRETUL TRANSFORMĂRII ESTE ÎNȚELEGEREA
Secretul transformării este înțelegerea 103
Golirea inimii 105

6. METODE DE TRANSFORMARE (INSTRUCȚIUNI, EXERCIȚII SI EXPERIMENTE)
Metode de transformare 117
Transformarea mâniei 119
Gelozia 133
Teama 139

EPILOG 151

Rețineți: problemele sunt numai'ale voastre...

DESPRE AUTOR

Osho este unul dintre cei mai cunoscuți și controversați învățători spirituali. Viața și învățăturile lui au influențat milioane de oameni, de toate vârstele. A fost considerat de către ziarul londonez „Sunday Time" drept unul dintre „cei o mie de creatori ai secolului 20"; iar de către ziarul indian „Sunday Mid-Day", drept unul dintre cei zece oameni – alături de Ghandi și Buddha – care au schimbat destinul Indiei.

Despre activitatea sa, Osho spunea că ajută la crearea unui nou tip de ființe umane. Obișnuia să caracterizeze acest nou tip uman, drept „Zorba-Buddha" capabil, pe de o parte, să se bucure de plăcerile lumești precum Zorba Grecul și, pe de altă parte, să trăiască în calmul și liniștea caracteristică lui Buddha.

Unicitatea lui Osho constă în faptul că nu încearcă să ofere soluții sau dogme, ci instrumente pe care oamenii să le folosească în viața de fiecare zi, pentru a se realiza: „Răspunsul este în voi. Eu doar vă ajut să conștientizați potențialul de care dispuneți."

Dacă doriți să aflați mai multe informații despre viața și activitatea lui Osho vizitați site-ul: www.osho.com sau citiți cartea „Autobiografia unui mistic nonconformist" apărută la Editura Mix.

INTRODUCERE

Titlul acestei cărți i-ar putea induce în eroare pe cititori. Aceasta nu este doar o altă lucrare despre „cum să". Dimpotrivă, ea ne permite accesul la o dimensiune nouă, în care toate întrebările de tip „cum să" dispar în percepția directă a propriei noastre realități personale, care este de regulă ascunsă.

„Noi reducem totul la întrebarea *„cum?"*. Există un *cum*-ism răspândit pretutindeni, în întreaga lume, iar omul contemporan modern a devenit un veritabil *cum*-ist: cum să fac cutare, cum să mă îmbogățesc, cum să fac ca să am succes, să-i influențez pe alții și să câștig noi prieteni, cum să meditez, ba chiar și *cum să iubesc*. Nu e departe ziua când cineva mă va întreba: cum să respir? Viața nu poate fi redusă la

această întrebare, căci ea nu este o tehnologie. Când viața este redusă la o simplă tehnologie, bucuria de a trăi dispare."

Această carte vă va dezvălui o perspectivă nouă, care vă va permite să vă deblocați propriile emoții, să experimentați. Veți constata astfel că mânia voastră se naște în minte. Toate emoțiile se nasc în minte. Mintea este un fenomen complex, care include gândirea conceptuală, dar și comportamentele emoționale, sentimentele.

Nota editorului

Osho este un vorbitor, el nu a scris nici o carte. Cărțile apărute sub semnătura lui sunt de fapt discursuri (sau fragmente de discursuri) înregistrate și transcrise de discipolii lui.

Este necesar să aveți în vedere acest fapt și să nu luați adliteram sfaturile date de Osho, deoarece toate afirmațiile lui au sens în contextul în care au fost spuse, iar rolul acestor afirmații este, în primul rând, acela de a trezi conștiințele celor ce îi recepteză mesajul.

1
CE SUNT EMOȚIILE?

CE SUNT EMOȚIILE?

Este important să înțelegem acest lucru: emoțiile se nasc în mintea noastră. Conștiința nu își are însă sediul în minte. Mai mult, mintea se află în interiorul conștiinței! Conștiința este vastă, infinită. Emoțiile, dorințele, ambițiile, toate acestea se nasc în mintea noastră. Mai devreme sau mai târziu, ele vor dispărea. Dar chiar și după ce capul moare și este îngropat în pământ, conștiința nu dispare. Nu noi conținem conștiința, ci ea ne conține pe noi. Conștiința este mai mare decât noi.

Este adevărat: emoțiile, sentimentele, gândurile – întreg conținutul minții – provin din exterior, putând fi manipulate de lumea exterioară. Acest lucru le-a devenit evident chiar și oamenilor de

știință. Misticii au afirmat însă cu mult înaintea oamenilor de știință, încă de acum câteva mii de ani, că toate aceste lucruri cu care este umplută mintea noastră nu ne aparțin, că noi suntem mai presus de ele. *Noi ne identificăm însă cu ele*, și acesta este unicul nostru păcat.

Mintea este un aspect care gândește, în timp ce inima este un alt aspect al aceleiași minți, care simte. Sentimentul și gândirea, emoțiile și gândurile...

Complet separată de acestea este însă starea de martor. Există un martor interior care contemplă totul, inclusiv gândurile noastre, inclusiv emoțiile prin care trecem, fără să se identifice cu ele. Acesta nu este nici bun, nici rău, nici plăcut, nici neplăcut, nici gând, nici emoție. El nu reprezintă nici mintea, nici inima.

Iubirea ne dă întotdeauna o stare de nervozitate. Există anumite explicații în acest sens. Iubirea se naște din subconștient, în timp ce toate capacitățile noastre se află în planul conștient. Toată

cunoașterea noastră, toate calitățile pe care știm să le manevrăm se află în mintea conștientă. Iubirea se naște din subconștient, iar noi nu știm cum să o manipulăm, ce să facem cu ea, iar acest lucru ne depășește. Subconștientul este de nouă ori mai mare decât planul conștient, așa că tot ceea ce provine din subconștient este copleșitor. Așa se explică de ce sunt atât de speriați oamenii de emoțiile lor. Ei încearcă să le blocheze, de teamă să nu creeze haos în micul lor univers (conștient). Într-adevăr, emoțiile creează haos, dar haosul are farmecul lui!

Simțim cu toții o nevoie de ordine, dar și o nevoie de haos. Când simțiți nevoia de ordine, folosiți ordinea, adică mintea conștientă; când simțiți nevoia de haos, descătușați-vă subconștientul și aduceți haosul în viața dumneavoastră. Omul plenar este acela care se poate folosi în egală măsură de ambele aspecte, care nu permite interferența minții conștiente cu planul subconștient, dar nici a subconștientului cu planul conștient.

Eu cred în totalitatea vieții, în alternanța dintre zile și nopți, dintre zilele însorite și cele înnorate. Eu cred că ne putem bucura de tot ceea ce ne oferă

viața. Nu aveți nevoie decât de puțină luciditate, pentru a conștientiza ce se petrece în viața dumneavoastră și pentru a vă bucura de ea. Voi nu sunteți una cu mintea, nici cu corpul. Există un martor înăuntrul vostru, care își poate privi mintea, emoțiile, reacțiile fiziologice. Acest martor este adevăratul vostru eu. El are capacitatea de a se bucura de orice, odată ce vă centrați în el.

Mintea este cea care simte durerea, suferința. Ea este cea care simte toate emoțiile, atașamentele, dorințele și poftele. Dar toate acestea nu sunt decât proiecții ale minții. *În spatele minții* se află sinele vostru real, care nu dispare niciodată. El este întotdeauna prezent, aici și acum.

Dacă vă simțiți mânioși, fiți mânioși, fără a vă judeca singuri, fără a vă condamna sau a vă justifica.

Iată care este diferența dintre emoțiile pozitive și cele negative: dacă deveniți conștient de o anumită emoție, iar în lumina lucidității dumneavoastră, ea dispare, a fost o emoție negativă. Dacă deveniți conștient de o altă emoție, cu care deveniți una, dacă emoția respectivă vă cuprinde întreaga ființă, atunci este vorba de o emoție

pozitivă. Lumina conștiinței acționează diferit în cele două cazuri: ea le dizolvă pe cele negative, capabile să vă otrăvească viața, și le amplifică pe cele pozitive, beatifice, extatice, cu care ființa ajunge să devină una.

Așadar, pentru mine acesta este criteriul: dacă luciditatea amplifică emoția, aceasta este pozitivă; dacă luciditatea dizolvă emoția, a fost o emoție negativă. Tot ceea ce nu poate rămâne în lumina conștiinței este un păcat, și tot ceea ce crește în lumina conștiinței este o virtute. Virtutea și păcatul nu sunt concepte sociale; ele se referă la realizările noastre interioare.

Eu susțin că și *emoțiile negative* sunt bune, dacă sunt autentice. În acest caz, însăși realitatea lor ajunge să le transforme. Treptat, ele devin pozitive, până când, la un moment dat, veți constata că nu se mai poate vorbi nici de ceva pozitiv, nici de ceva negativ. Rămâne doar autenticitatea. Nu are nici o importanță dacă aceasta este bună sau rea, pozitivă sau negativă. Nu mai existați decât dumneavoastră, simplu și autentic. Această autenticitate vă permite să sesizați o viziune a realității absolute. Numai

realul poate cunoaște ceea ce este real, la fel cum numai adevărul poate cunoaște adevărul, și numai ceea ce este autentic poate cunoaște ceea ce este autentic.

EMOȚII ȘI SENTIMENTALISM

Emoțiile sunt sinonime cu puritatea. Sentimentalismul este o păcăleală. Am învățat cu toții asemenea trucuri. De pildă, femeia știe că dacă plânge, va repurta o victorie asupra bărbatului. Se întâmplă însă uneori ca plânsul să nu vină, căci el nu este atât de ușor de manipulat. Nu contează: femeia încearcă, se preface, joacă teatru. Lacrimile ei sunt însă false. Chiar dacă îi curg din ochi, ele sunt false, căci nu au venit de la sine, ci au fost aduse cu forța. Acesta este sentimentalismul: emoții create, manipulate cu viclenie. Este aceeași diferență ca și între rațiune și raționalizare. Raționalizarea reprezintă o manipulare a rațiunii, la fel cum sentimentalismul reprezintă o manipulare a emoțiilor.

Dacă sunteți un om CU ADEVĂRAT rațional, veți deveni un om de știință. Dacă sunteți o ființă cu adevărat emoțională, puteți deveni un poet. Este frumos când lucrurile se petrec astfel. Dialogul dintre rațiune și emoție este dificil, dar nu imposibil. Când avem însă de-a face cu raționalizări și sentimentalisme, totul devine foarte dificil. Între rațiune și emoții există unele dificultăți, dar există și compasiune, efortul de a se înțelege reciproc.

Mulți oameni cred că sentimentalismul este sinonim cu spiritualitatea. Emoțiile se nasc în minte, la fel ca și gândurile. Ceea ce voi numiți inimă face parte tot din mintea voastră, la fel ca și capul. Voi vă emoționați foarte ușor, țipați și plângeți cu lacrimi de crocodil, dar nu există nimic spiritual în acest proces. Lacrimile sunt niște obiecte fizice, la fel cum ochii sunt o parte din corpul dumneavoastră. Emoțiile voastre nu sunt altceva decât un dezechilibru în câmpul energiei voastre fizice. Țipați și plângeți, și apoi vă simțiți eliberați, relaxați. Femeile din toată lumea cunosc foarte bine acest proces. Ele sunt niște adevărate artiste ale plânsului, știind cât

de bine le face. Femeile țipă și plâng, până când ating o stare de ușurare. Este într-adevăr un proces de *catharsis*, dar care nu are nimic spiritual în el. Oamenii continuă însă să confunde lucrurile. Ei iau drept spirituale tot felul de lucruri care nu au nimic de-a face cu spiritualitatea.

Noi ne-am educat mintea astfel încât să se exprime tot timpul, ignorând în schimb inima. Din acest punct de vedere, eu nu sunt de acord cu Kahlil Gibran*, care insistă exclusiv asupra inimii. Inima reprezintă doar un popas la mijlocul drumului, nu destinația finală. Destinația este ființa; acolo se termină calea, căci nu mai există nici un alt loc în care am putea merge de aici.

REPRIMARE ȘI CONTROL

Animalele nu duc niciodată războaie. Evident, ele se luptă uneori, dar acestea sunt bătălii individuale, nu războaie colective, în care ciorile din est se luptă cu cele din vest, sau în care câinii

*Osho se referă aici la *Profetul* lui Kahlil Gibran.

din India se bat cu cei din Pakistan. Nu, câinii nu sunt atât de proști, așa cum nu sunt nici ciorile.

Da, animalele se luptă uneori între ele, și acest lucru nu este neapărat ceva rău. Dacă spațiul lor de influență este violat, dacă teritoriul le este încălcat, ele se luptă, dar lupta lor este una individuală, nu un război mondial. Cum au procedat în schimb oamenii? Ei și-au reprimat reciproc emoțiile, nepermițându-le semenilor lor să fie din când în când mânioși – lucru cât se poate de natural.

Rezultatul final a fost că toată lumea își acumulează mânia, reprimând-o. Când se adună prea multă otravă, aceasta explodează, iar oamenii pleacă la război.

La fiecare zece ani este necesar un război. Și cine credeți că sunt cei responsabili pentru această stare de lucruri? Aceștia sunt așa-zișii voștri sfinți și moraliști, făcătorii de bine, oamenii care nu v-au permis niciodată să fiți naturali.

Ce este reprimarea?

Reprimarea înseamnă să trăiești o viață pentru care nu ai nici o chemare, să faci lucruri pe care nu

dorești să le faci, să fii altfel decât ești. Reprimarea este o cale sigură către autodistrugere, este o sinucidere lentă, dar absolut sigură, este o modalitate de a ne otrăvi viața.

Exprimarea înseamnă viață, *reprimarea* înseamnă sinucidere. De ce se reprimă atât de mult omul, până când devine bolnav? Deoarece societatea îl învață să se autocontroleze, nu să se transforme, iar calea transformării este complet diferită. Mai întâi de toate, ea nu are nimic de-a face cu controlul. Ea este chiar opusul acestuia.

Prin reprimare, mintea se divizează. Partea pe care o acceptați devine conștientă, iar cea pe care nu o acceptați (sau pe care o negați) devine inconștientă. Această diviziune nu este naturală. Ea se petrece numai din cauza reprimării. Voi aruncați în subconștient toate gunoaiele pe care le respinge societatea, dar rețineți: cu cât aruncați mai multe lucruri aici, cu atât mai plenar devin acestea parte integrantă din voi. Ele vă pătrund în mâini, în oase, în sânge, în bătăile inimii.

La ora actuală, psihologii afirmă că aproape 80% din boli sunt cauzate de emoțiile reprimate.

Marea majoritate a atacurilor de cord sunt manifestări ale mâniei reprimate în inimă, ale urii care a otrăvit inima.

Așadar, regula este următoarea: controlul reprimă, iar transformarea exprimă.

Nu trebuie însă să vă exprimați în fața celorlalți, căci „ceilalți" sunt irelevanți. Data viitoare când vă veți simți enervați, alergați de zece ori în jurul casei, apoi așezați-vă sub un copac și constatați ce s-a întâmplat cu mânia. Aceasta a dispărut, dar fără a fi reprimată, fără a fi controlată, fără a fi descărcată asupra altor persoane. Dacă vă descărcați mânia asupra altor persoane, creați un lanț de evenimente, căci și ceilalți sunt la fel de necopți ca și voi, la fel de inconștienți. Ei se vor descărca la rândul lor asupra voastră, căci și-au reprimat la fel de multă mânie. Se creează astfel un lanț de evenimente: voi vă descărcați asupra lor, ei se descarcă asupra voastră, și astfel deveniți dușmani.

Nu vă mai descărcați mânia asupra altora. Este ca și cum ați vomita: nimeni nu se duce să vomite pe altcineva. Mânia are nevoie de o clismă. Vă

puteți duce în baie să vomitați! În acest fel, vă veți curăța organismul. Cine își suprimă voma se simte îngrozitor; cine se eliberează prin vomă se simte din nou bine, sănătos, neîmpovărat. Ați mâncat ceva toxic și organismul a respins mâncarea. Nu are nici un rost să vă forțați stomacul să accepte ceea ce nu dorește. Mânia este un proces similar, dar la nivel mental. Ați ingerat ceva toxic, iar psihicul dumnea-voastră dorește să îl elimine, dar nu aveți nici un motiv să aruncați acest deșeu asupra unei alte persoane. Din cauza acestui risc, societatea îi învață pe oameni să se controleze.

Spontaneitatea înseamnă să nu acționezi în conformitate cu un plan prestabilit. Practic, nu erați pregătit să faceți ceva. Acțiunea s-a născut de la sine, ca un fel de răspuns.

Este important să înțelegeți aceste lucruri. Mai întâi de toate, există *o deosebire între reacție și răspuns*. Reacția este dominată de cealaltă persoană. V-a insultat, sunteți mânios, după care reacționați în virtutea mâniei dumneavoastră. Asta înseamnă reacție. Nu puteți vorbi de independență; oricine vă

poate influența într-o direcție sau alta. Vă simțiți imediat afectat; oricine vă poate șantaja emoțional. *Reacția este o formă de șantaj emoțional.* Înainte nu ați fost mânios. Altcineva v-a insultat, iar insulta lui v-a generat o stare de mânie. Apoi, aceasta conduce la acțiune.

Răspunsul se naște din libertatea individuală. El nu depinde de altcineva. O altă persoană vă poate insulta, dar dumneavoastră nu vă simțiți mânios. Dimpotrivă, vă puteți gândi cu detașare: oare de ce vă insultă? Poate că are dreptate. În acest caz, ar trebui să-i fiți recunoscător, în nici un caz să vă înfuriați. Poate că nu are dreptate. În acest caz, ce rost are să vă încărcați inima cu povara mâniei?

Emoțiile nu vă vor ajuta niciodată să deveniți o personalitate plenară, integrată. Ele nu vă vor forja un suflet de oțel. Veți rămâne doar o bucată de lemn moale, dusă de valuri încolo și încoace, fără să știți niciodată unde sau de ce.

Emoțiile îl orbesc pe om exact la fel ca și alcoolul. Uneori, ele poartă nume frumoase, precum iubire, sau dimpotrivă, nume urâte, precum mânie,

dar este cert că *din când în când trebuie să vă mâniați pe cineva.* Acest lucru vă liniștește.

În India, puteți vedea uneori câini care se acuplează pe stradă, în timp ce oamenii aruncă în ei cu pietre. Sărmanele creaturi nu fac rău nimănui. Ele îndeplinesc același ritual biologic ca și voi, dar nu se ascund prin case. Și o mulțime întreagă se repede să arunce cu pietre în ei, să-i ia la bătaie – ce comportament ciudat!

Oamenii simt nevoia să se înfurie din când în când, la fel cum simt nevoia să se iubească uneori, sau câteodată să urască.

Trăiți, dansați, mâncați, dormiți, dar faceți toate aceste lucruri cât mai plenar cu putință. Și nu uitați: ori de câte ori vă surprindeți că aveți o problemă, alungați-o imediat. Atunci când pătrunzi adânc în problemă, ai nevoie de o soluție. Chiar dacă descoperi o soluție, din ea se vor naște alte o mie de probleme. Dacă ratezi primul pas (eliminarea problemei), ești prins în capcană. Ori de câte ori simțiți că vă afundați într-o problemă, *deveniți conștienți,* alergați, săriți, dansați, dar nu continuați să vă scufundați în ea. Faceți imediat altceva, astfel

încât energia care a creat problema să devină fluidă, să se dezghețe, să se topească, reintegrându-se astfel în cosmos.

Oamenii care nu se înfurie niciodată și care își controlează în permanență emoțiile sunt foarte periculoși. Feriți-vă de ei, căci vă pot ucide. Dacă soțul dumneavoastră nu se înfurie niciodată, faceți o plângere la poliție. Soțul care se înfurie din când în când este un om normal; nu trebuie să vă temeți de el. Cel care nu se înfurie niciodată va exploda însă la un moment dat și vă va pune perna în cap. Va acționa atunci ca și cum ar fi posedat. Asta este ceea ce au povestit marii criminali, dintotdeauna. „Am comis crima, dar eram posedat". Cine i-a posedat? Propriul lor subconștient, inconștientul reprimat care a explodat.

Sensibilitatea crește odată cu luciditatea. Controlul înăbușă sensibilitatea, care moare. Acest lucru face parte din mecanismul controlului: numai cei morți și insensibili nu vor fi afectați de nimic. Corpul lor se transformă într-o citadelă, într-o fortăreață care îi poate apăra de orice, inclusiv de propriile lor emoții. Acești oameni nu mai pot fi

afectați de nimic, nici de iubire, nici de ură, dar controlul lor este plătit cu un preț foarte mare, absolut inutil. El devine scopul suprem în viață: cum să te controlezi. Rezultatul este moartea! Tot acest efort de a te controla în permanență îți răpește energia, așa că nu îți mai rămâne decât moartea. Viața însăși devine un proces amorțit, lipsit de suflu. O duci mai departe, dar nu știi de ce. Cea care ne învață să controlăm și să condamnăm este societatea, căci procesul începe în copilărie, iar copiii nu pot controla decât ceea ce condamnă.

Mintea poate juca jocul liniștii, al lipsei de gânduri, de emoții, dar acesta nu este un proces spiritual, ci doar o reprimare. Gândurile și emoțiile nu dispar, sunt cât se poate de vii, gata oricând să iasă la suprafață și să lovească. Așa-zisele religii și toți sfinții lor au căzut deseori în capcana acestui gen de liniștire a minții. Dacă te așezi în tăcere și încerci să îți controlezi gândurile, să îți reprimi emoțiile, treptat, acest proces devine o obișnuință.

Aceasta este cea mai mare amăgire posibilă, căci totul rămâne de fapt la fel, nimic nu se schimbă pe fond, deși aparent v-ați transformat.

2
MÂNIA

MÂNIA

Dacă doriți să știți cu adevărat ce este mânia, pătrundeți în ea, meditați asupra ei, gustați-o în cele mai diferite feluri. Permiteți-i să se manifeste în interiorul dumneavoastră, înconjurați-vă de ea, simțiți-i întreaga durere, întreaga otravă, felul în care vă doboară, în care creează o vale întunecată în ființa dumneavoastră, un iad interior, o scufundare. Simțiți-o, cunoașteți-o, iar această înțelegere va da naștere unui proces de transformare interioară. A cunoaște adevărul înseamnă a fi transformat. Adevărul vă va face liberi, dar el trebuie să fie propriul vostru adevăr, nu al altora.

Ce este mânia?

Psihologia mâniei pornește de la o dorință personală, a cărei împlinire este împiedicată de

altcineva. Cineva se interpune ca un obstacol și vă blochează împlinirea dorinței. Energia voastră era pe punctul de a obține ceva, și altcineva a blocat-o. Nu ați putut obține astfel ceea ce doreați. Această energie frustrată se transformă în mânie, fiind orientată împotriva persoanei care a distrus posibilitatea de a vă împlini dorința.

Mânia voastră este autentică, căci vă aparține personal, și tot ceea ce vă aparține este autentic. De aceea, găsiți sursa din care s-a născut mânia, din care a provenit ea. Închideți ochii și interiorizați-vă; înainte de a pierde șansa, căutați sursa. Veți ajunge cu uimire într-un spațiu vid.

Scufundați-vă din ce în ce mai mult în interior și veți constata la un moment dat că nu mai există nici o mânie. În centrul ființei mânia nu poate exista.

De unde provine mânia?

Mânia nu provine niciodată din centrul ființei, ci numai din ego, iar egoul este o entitate falsă. Cu cât vă veți scufunda mai adânc în ea, cu atât veți înțelege mai bine că ea nu provine din centru, ci de

la periferia ființei. Ea nu are cum să provină din centru, căci acesta este o stare de vid absolut. Mânia se naște din ego, care este o entitate falsă, creată de societate. Ea este ceva relativ, o identitate asumată. Cineva te insultă, te simți rănit, și astfel apare mânia.

Voi SUNTEȚI mânia. De-a lungul timpului ați reprimat atâta mânie, încât acum vă este imposibil să mai fiți altfel decât mânioși. Singura diferență este că în anumite momente vă simțiți mai mânioși decât în altele.

Întreaga voastră ființă este otrăvită prin reprimare. Atunci când mâncați, sunteți mânioși – iar hrana are un alt gust atunci când este mâncată într-o stare de mânie. Este minunat că privești pe cineva care mănâncă fără a fi deloc mânios. Chiar dacă mănâncă un aliment pe bază de carne, el o face într-o manieră non-violentă. Alții pretind că sunt vegetarieni, mănâncă numai legume și fructe, dar o fac într-o stare de mânie, așa că nu cunosc non-violența.

Simplul act al alimentației este suficient pentru a manifesta mânia reprimată. Acest lucru este vizibil

din felul în care mușcați din alimentele voastre, ca și cum v-ar fi dușmani de moarte.

Când faceți dragoste, priviți felul în care acționați: mișcările voastre sunt aceleași ca într-un act de agresiune. Priviți-vă fața! Plasați o oglindă în apropiere, ca să vedeți felul în care arată fața voastră în asemenea momente!

Toate grimasele furiei și agresiunii apar identice în timpul actului sexual.

Atunci când mâncați, voi vă manifestați mânia. Este suficient să priviți o persoană care mănâncă pentru a vă convinge de acest lucru. Atunci când faceți dragoste, la fel. Mânia a pătruns atât de adânc în voi încât până și iubirea voastră – această activitate care se află la antipodul mâniei – până și ea este otrăvită. Până și alimentația, această activitate atât de neutră din punct de vedere emoțional, vă este otrăvită. Când deschideți o ușă, sunteți mânioși, când citiți o carte, sunteți mânioși, când vă încălțați, sunteți mânioși, când vă strângeți mâinile, la fel – pentru că voi sunteți mânia personificată.

Dacă doriți să cunoașteți mânia numai pentru a scăpa de ea, acest lucru se poate dovedi extrem de dificil, căci dorința de a scăpa de mânie creează o diviziune. Voi porniți de la premisa că mânia este ceva rău, deci lipsa ei trebuie să fie ceva bun, la fel cum sexualitatea este ceva rău, iar abstinența ceva bun, sau cum lăcomia este ceva rău, iar lipsa ei ceva bun... Dacă porniți de la asemenea distincții, vă va fi foarte greu să cunoașteți în profunzime aceste manifestări. De aceea, chiar dacă vi se pare că le-ați transcens, nu ați făcut în realitate decât să le reprimați.

Este suficient un act simplu, de o spontaneitate autentică, pentru a fi transportați pe loc într-o altă dimensiune. Atunci când sunt false, chiar și emoțiile pozitive – precum iubirea – devin urâte. Invers, atunci când sunt autentice, chiar și emoțiile negative devin frumoase. Chiar și mânia poate fi frumoasă atunci când este conștientizată cu întreaga ființă, când fiecare fibră a corpului vibrează pe frecvența ei.

Priviți mânia copiilor mici, și veți înțelege întreaga frumusețe a acestei emoții. Copiii se înfurie

cu întreaga lor ființă. Fața lor devine roșie, dar ochii le strălucesc de pasiune. Par să aibă o putere atât de mare încât ai zice că vor distruge întreaga lume!

Ce se întâmplă cu copiii atunci când se înfurie? După numai câteva minute, sau chiar secunde, ei sunt din nou fericiți, alergând și dansând în jurul casei.

Vouă de ce nu vi se întâmplă acest lucru? Pentru că oscilați între doi poli la fel de falși! Nu există nimic autentic în voi.

Mânia nu reprezintă un fenomen de durată. Însăși natura ei o face să nu dureze prea mult. Dacă este reală, mânia nu poate dura mai mult de câteva minute, iar atâta vreme cât există în această stare autentică, este o emoție frumoasă. Ea nu poate răni pe nimeni. Nimic din ceea ce este real și spontan nu poate răni pe altcineva. Numai minciuna poate răni. Dacă cineva se poate mânia spontan, valul de energie va trece în mod natural în câteva momente, după care el se va relaxa, căzând în extrema opusă. El devine infinit de iubitor. La antipozi se situează

cei care nu reușesc să își depășească momentul, reînnoindu-l mereu și mereu.

Primul lucru pe care vi-l recomand este următorul: nu vă divizați în două. V-aș fi recomandat să fiți lucizi, conștienți, dar nu a sosit încă timpul. Nu aveți cum să fiți astfel. Înainte de a deveni cu adevărat contemplativi, va trebui să treceți prin iad, prin toate emoțiile voastre negative. În caz contrar, acestea vor fi reprimate, ceea ce înseamnă că ar putea exploda oricând, în orice moment de slăbiciune. De aceea, este preferabil să scăpați de ele. Acest lucru este posibil chiar și fără prea multă luciditate.

Uitați așadar de luciditate. Trăiți fiecare emoție pe care o simțiți, căci ea este una cu voi. Oricât vi s-ar părea de urâtă, de nedemnă, de respingătoare – nu contează! Mai întâi de toate, oferiți-i șansa să se manifeste, să iasă la lumină, în planul conștient.

Ceea ce faceți voi acum, prin eforturile voastre de conștientizare, de autocontrol, nu înseamnă altceva decât o reprimare a lor în subconștient. Vă implicați apoi în activitățile voastre de zi cu zi, și

le forțați să iasă din nou la lumină. În acest fel nu veți putea scăpa de ele. *Lăsați-le să iasă la lumină* – trăiți-le plenar, suferiți din cauza lor, suportați-le. Va fi un proces dificil, dar rezultatele vor fi colosale. Odată experimentate, suportate, acceptate ca fiind propria voastră ființă, veți fi surprinși să constatați că ele vor dispărea de la sine. Dar mai întâi de toate trebuie să vi le asumați, să le recunoașteți ca fiind una cu voi – fără să vă mai autocondamnați, trebuie să vă descoperiți exact așa cum sunteți, să le trăiți conștient, fără nici o reprimare. Treptat, puterea lor asupra voastră va scădea, gheara cu care vă vor strânge de gât nu va mai avea aceeași forță. Odată ce va începe să se întâmple acest lucru, va veni o clipă când veți putea să le contemplați cu detașare.

Nu mă înțelegeți greșit. Am spus: „Exprimați-vă emoțiile negative", dar nu am adăugat și: *„public"*. Cei care procedează astfel îmi distorsionează cuvintele. Dacă sunteți furios pe cineva și începeți să vă manifestați mânia, este limpede că nici celălalt nu va rămâne calm și nemișcat precum Gautama Buddha. Dacă îl veți insulta, își va ieși din fire și

va proceda și el la fel. Mânia atrage după sine mânie, la care se adaugă de multe ori violența și răzbunarea. Și astfel, veți fi atras într-un cerc vicios, și asta pentru că vi s-a spus să vă manifestați mânia. E adevărat, v-am spus să vă manifestați mânia, dar nu public. Dacă vă simțiți furios, mergeți în cameră, închideți ușa cu cheia și luați la bătaie o pernă, sau așezați-vă în fața unei oglinzi și începeți să strigați la propria dumneavoastră imagine. Spuneți lucruri pe care nu le-ați spus niciodată, dar pe care ați simțit întotdeauna nevoia să le spuneți. Procesul trebuie să fie însă unul privat, căci altfel spirala nu va avea niciodată sfârșit. Ciclul se va repeta la infinit, până când nu veți mai suporta. De aceea, atunci când simțiți o emoție negativă față de o altă persoană, urmăriți să conștientizați că nu acea persoană este problema.

Nu trebuie să vă vărsați mânia pe altcineva. Mai bine mergeți în baie, sau faceți o plimbare lungă. Important este să înțelegeți că în interiorul dumneavoastră există o energie puternică, ce simte nevoia să fie eliberată. Puteți face *jogging;* veți simți imediat relaxarea.

După un *catharsis* de circa cinci minute veți simți cum vi se ia o piatră de pe inimă, și veți fi încântat că nu v-ați descărcat povara pe altcineva, mai ales că acest lucru este o prostie.

Mânia nu este lipsită de frumusețe, la fel ca și sexul. *Toate lucrurile frumoase pot fi însă uneori urâte.* Depinde numai de dumneavoastră. Dacă le condamnați, ele vor deveni urâte. Dacă le transformați, ele vor deveni divine. Transformată, mânia devine compasiune, căci energia care stă la baza celor două emoții este aceeași. Un *buddha* este întotdeauna plin de compasiune; de unde provine compasiunea lui? Este vorba de aceeași energie care la alți oameni se manifestă sub forma mâniei. La sfinți, ea se manifestă sub forma compasiunii. De unde se naște iubirea? Un *buddha* este plin de iubire; Iisus a fost plin de iubire. Energia lor este aceeași cu energia care la alți oameni se manifestă sub forma sexualității.

De aceea, nu uitați: ori de câte ori condamnați un fenomen natural, acesta devine otrăvitor. Mai devreme sau mai târziu, el vă va distruge, vă va împinge către sinucidere. În schimb, dacă îl veți

transforma, el va deveni divin. Pentru aceasta, trebuie însă mai întâi să fie transformat.

În viziunea mea, cei mai urâți oameni din lume sunt așa-numiții „non-violenți". Ei nu sunt oameni buni, *căci ascund în interior un vulcan.* Este imposibil să te simți bine în preajma lor, căci au în aură o vibrație periculoasă. Oricine o poate simți, este aproape tangibilă.

Mânia voastră este o energie parțială, călduță. Este precum un câine care nu știe cum să se comporte în fața unui străin. S-ar putea împrieteni cu străinul, dând din coadă, sau i-ar putea deveni dușman, dacă ar lătra la el. De fapt, el le face pe amândouă deodată. Pe de o parte latră, pe de altă parte dă din coadă. El acționează cu diplomație, astfel încât indiferent ce turnură vor lua lucrurile, să poată spune că a avut dreptate. Dacă vine stăpânul și câinele vede că străinul este un prieten al acestuia, el încetează să mai latre și întreaga energie se acumulează în coadă. Dacă stăpânul este furios pe străin, energia dispare complet din coadă și se focalizează exclusiv asupra lătratului.

La fel este și mânia voastră. Cântăriți mereu cât de departe să mergeți, cam care va fi prețul... Nu treceți niciodată de o anumită limită, nu-l provocați niciodată pe celălalt prea tare. Mânia pură este frumoasă pentru că nu-i lipsește totalitatea.

Asta s-a întâmplat cu Iisus. Atunci când a intrat în marele templu și i-a văzut pe cămătari și tarabele lor în curtea interioară, el s-a înfuriat. A devenit mânios. Era aceeași energie pe care o manifesta de obicei sub forma iubirii și a compasiunii. Cu mâinile goale, i-a aruncat afară din templu pe cămătari și pe negustori și le-a răsturnat tarabele. Trebuie să fi fost extrem de mânios, căci felul în care a procedat – de unul singur – nu era deloc un lucru ușor.

Mânia lui trebuie să fi fost cu adevărat pură! Indienii nu i-au iertat nici până astăzi această atitudine. Ei nu sunt convinși că Iisus a fost un iluminat – din cauza acestui unic incident. Oamenii sunt plini de prejudecăți, de idei personale. În loc să vadă realitatea, omul iluminat în cazul de față, ei vin cu clișeele lor limitate și constată că acesta nu se încadrează în ele. Deci nu a fost un iluminat. De altfel, nici un iluminat nu se va încadra vreodată în

clișeele și prejudecățile voastre. Acest lucru este imposibil.

MÂNIA ȘI TRISTEȚEA

Mânia și tristețea sunt unul și același lucru. Tristețea este o mânie pasivă; mânia este o tristețe activă. Tristețea se manifestă cu ușurință, și vi se pare mai naturală decât mânia, dar asta numai pentru că voi intrați mult mai ușor în rezonanță cu pasivitatea. Este foarte greu ca un om trist să se enerveze; dacă se va enerva, tristețea lui va dispărea. Este foarte greu ca un om mânios să se întristeze; dacă se va întrista, mânia lui va dispărea.

Este vorba de aceeași polaritate eternă – aceea între masculin și feminin, între *yin* și *yang*, între solar și lunar – care se manifestă inclusiv la nivelul emoțiilor noastre. Mânia este masculină, tristețea este feminină. De aceea, dacă rezonați cu tristețea, va fi greu să vă înfuriați, dar eu aș vrea să urmăriți să faceți acest lucru. Exploziile interioare nu vă vor fi de nici un folos, căci nu veți face altceva decât

să vă exploatați în continuare pasivitatea. Este mult mai bine să o scoateți la lumină, să o manifestați în exterior. Chiar dacă vi se pare o prostie, procedați cum vă spun, acționați ca un bufon, dar scoateți-o la lumină.

Dacă veți reuși să oscilați între tristețe și mânie, să le manifestați cu aceeași ușurință, veți putea inclusiv să le transcendeți, și atunci veți reuși să le contemplați cu detașare. Veți deveni astfel observatorul din spatele ecranului care va privi aceste jocuri, după care se va putea retrage, în afara lor. Dar mai întâi de toate, trebuie să învățați să treceți cu ușurință de la una la alta, căci altfel veți fi ori prea trist, ori prea mânios, balanța se va dezechilibra, unul din talerele ei va deveni prea greu, iar transcendența va fi imposibil de atins.

Este simplu: atunci când două energii polar opuse se află la egalitate, 50%-50%, este foarte ușor să scăpați de amândouă, căci ele se anihilează reciproc, iar dumneavoastră nu vă aflați în ghearele nici uneia dintre ele. Când tristețea este egală cu mânia, ambele emoții sunt ușor de transcens, căci se anihilează reciproc.

Vă simțiți dintr-o dată liber, și puteți ieși în afara lor. În schimb, dacă tristețea este în proporție de 70%, iar mânia de 30%, va fi foarte greu să scăpați de ele. 30% se vor anihila reciproc, dar diferența de 40% va fi cât se poate de activă, și vă va fi imposibil să scăpați de tristețe. Aceste 40 de procente se vor agăța de dumneavoastră și nu vă vor lăsa în pace.

Aceasta este una din legile esențiale ale energiilor interioare: egalizați întotdeauna energiile polar opuse, și apoi le veți putea transcende cu ușurință. Este la fel ca în proverbul: „Când doi se ceartă, al treilea câștigă". Cei doi sunt prea angrenați în propria lor luptă, așa că dumneavoastră nu aveți de ce să vă faceți probleme și veți putea scăpa lejer.

Nu vă gândiți prea mult la acest proces. Limitați-vă să îl practicați. Faceți din el o practică zilnică.

Indiferent ce se întâmplă, acceptați că evenimentul s-a întâmplat și priviți-l direct. Nu este suficient să spui: „Nu reprimați!" Eu aș spune mai degrabă „Împrieteniți-vă cu aceste emoții!" Vă simțiți trist? Împrieteniți-vă cu tristețea dumnea-

voastră. Simțiți compasiune pentru ea. Tristețea este și ea o ființă. Acceptați-o, îmbrățișați-o, stați cu ea, strângeți-vă mâinile. Fiți prietenos. Îndrăgostiți-vă de ea. Tristețea are frumusețea ei! Nu este nimic greșit în a fi trist. Cine v-a spus că ar fi ceva greșit în a fi trist? În realitate, tristețea vă conferă profunzime. Râsul este superficial; fericirea vine și pleacă imediat. Tristețea pătrunde însă până în adâncul ființei, până în măduva spinării. Nici un alt sentiment nu este la fel de profund ca tristețea.

De aceea, nu fiți îngrijorat. Acceptați-o, iar tristețea vă va conduce până la esența dumneavoastră intimă. Dacă veți călări pe creasta ei, ea vă va conduce în niște locuri din ființa dumneavoastră de care nu ați știut niciodată nimic. Aceste aspecte nu pot fi revelate decât într-o stare de tristețe, niciodată într-o stare de fericire. Întunericul este la fel de divin ca și lumina. Dumnezeu nu a creat numai zilele, ci și nopțile.

Asta înțeleg eu prin atitudine religioasă. Să lași totul în urmă și să te așezi sub un copac ca să te simți fericit, nu este deloc dificil. Oricine poate face la fel. Când nu ai nimic de făcut, este simplu să te

simți detașat. Când ai foarte multe de făcut, este greu să nu te atașezi. Numai atunci când faci totul, dar rămâi SIMULTAN detașat, când te miști în interiorul mulțimii, dar te simți perfect singur, abia atunci poți spune că se întâmplă ceva real.

Dacă în singurătate nu vă simțiți mânios, acest lucru nu este relevant. Când ești singur este greu să fii mânios, căci **mânia este o structură relațională.* Ai întotdeauna nevoie de cineva pe care să fii mânios. Dacă nu ești deja furibund, este greu să te simți mânios în singurătate; mânia va exista în interiorul tău, dar nu va găsi o cale de a ieși în afară.

Important este să nu fii mânios *când celălalt este de față.* Nu este deloc dificil să nu fii atașat de bani, lucruri și case, atunci când nu le ai. Dar dacă ai totul și rămâi detașat – un cerșetor într-un palat – atunci poți spune că ai realizat ceva cu adevărat profund.

Dacă te muți în Himalaya și ești detașat, nu poți spune că reprezinți mai mult decât o notă singulară într-o melodie. La fel și dacă trăiești în mijlocul lumii și ești atașat. Dar dacă trăiești în mijlocul lumii, dar te simți ca în Himalaya, atunci

poți spune că reprezinți o întreagă armonie, nu doar o notă muzicală.

Apare atunci un acord muzical, în care se pierd toate sunetele disonante, în care se produce o sinteză a opușilor, o punte între două maluri. Vibrația supremă nu poate apărea decât acolo unde viața atinge un maximum de complexitate, nu în lipsa acesteia.

Dacă vi se pare că recunoașteți mânia în alții, contemplați-vă și veți constata că ea nu lipsește nici din interiorul vostru. Dacă vi se pare că recunoașteți un ego exagerat în alte persoane, interiorizați-vă și veți constata că adevăratul lui sediu se află în voi. Tot ceea ce există în interior se proiectează în exterior, asupra celorlalți, la fel ca lumina unui proiector. Cei din jur devin atunci un fel de ecran pe care vă proiectați propriul film.

Singura problemă legată de tristețe, disperare, mânie, lipsă de speranță, anxietate, teamă, suferință, este faptul că doriți să scăpați de ele. Aceasta este singura barieră. Este necesar să învățați să trăiți împreună cu ele. Aceasta este singura cale de scăpare. Viața *nu se poate integra și nu poate crește*

decât într-un anumit context, și emoțiile reprezintă acest context. Emoțiile sunt provocările vieții. Acceptați-le, căci sunt niște binecuvântări deghizate. Problemele nu apar decât atunci când doriți să scăpați de ele, să vă descotorosiți de ele, căci întotdeauna când vrei să scapi de ceva, nu îl privești în față.

O stea de pe Broadway își vizita odată prietenii. Ca de obicei, conversația se învârtea în jurul psihiatriei.

– Trebuie să-ți spun că, după părerea mea, psihanalistul meu este cel mai bun din lume! a spus gazda. Nu-ți dai seama câte a făcut pentru mine. Trebuie să mergi la el.

– Dar eu nu am nevoie de psihanaliză, a spus actrița. Sunt cât se poate de normală, nu am nici un fel de probleme.

– Dar crede-mă, este absolut fabulos, a insistat gazda. Îți va găsi cu siguranță niște probleme!

Există oameni care nu trăiesc decât pentru a descoperi probleme. Ei nu vă pot accepta așa cum

sunteți. Secretul lor profesional este să vă găsească ceva în neregulă. Ei vă oferă idealurile lor, vă dau idei, ideologii, vă fac să vă simțiți vinovați, nedemni, păcătoși. Asemenea oameni vă pot face să vă autocondamnați, să uitați complet de libertate. Mai mult, ei vă silesc să vă temeți de libertate, căci vă ajută să înțelegeți cât de răi sunteți, câte greșeli faceți... Dacă vă veți păstra libertatea, veți continua să faceți aceleași greșeli, așa că trebuie să renunțați la ea, să urmați pe cineva. Este un mecanism important: preoții depind de el, politicienii etc. Ei vă spun ce este bine și ce este rău, vă oferă anumite idei fixe, în care nu vă puteți încadra, astfel încât să vă simțiți vinovați de-a pururi.

Dar eu vă spun: nu există nimic bun și nimic rău.

Dacă sunteți mânios, preotul va veni și vă va spune: mânia nu este ceva bun; este greșit să fii mânios. Ce vă rămâne atunci de făcut? Să vă reprimați mânia, să o călcați în picioare, să înghițiți în sec (literalmente, mânia este astfel înghițită), până când se interiorizează, pătrunzând adânc în interiorul dumneavoastră. Dacă vă veți înghiți

mânia, vă veți trezi cu un ulcer la stomac, iar mai devreme sau mai târziu veți face cancer. Așa apar o mie și una de probleme, căci mânia este o otravă. Dar ce puteți face? Dacă nu este bună, mânia trebuie înghițită!

Eu nu sunt de acord că mânia este ceva rău. În viziunea mea, ea înseamnă energie, o energie pură și frumoasă, așa cum este orice energie. Când simțiți că apare o stare de mânie, fiți conștient de ea, și veți rămâne surprins. Va fi probabil cea mai mare surpriză din viața dumneavoastră: atunci când devii conștient de ea, mânia dispare, se transformă, devine energie pură; mânia se transformă în compasiune, în iertare, în iubire. Acum nu mai este nevoie să o reprimați, căci nu va mai exista o otravă care să acționeze în interiorul ființei dumneavoastră. Mai mult, nu mai sunteți mânios, deci nu aveți cum să răniți pe altcineva. Sunteți salvați amândoi, atât dumnea-voastră, cât și persoana care reprezenta obiectul mâniei dumneavoastră. În trecut, unul din voi trebuia să sufere, ori dumneavoastră, ori celălalt.

Eu susțin că nu este nevoie ca cineva să sufere. Tot ce trebuie să faceți este să fiți conștient, să fiți în permanență lucid. Ori de câte ori va apărea mânia, ea va fi consumată de luciditate. Nu poți să fii conștient și mânios în același timp, la fel cum nu poți să fii conștient și lacom, sau conștient și gelos. Marele secret este luciditatea.

Încercați să înțelegeți ce se întâmplă, de unde a apărut mânia, care sunt rădăcinile ei, cum funcționează ea, cum vă copleșește, cum vă face să vedeți roșu în fața ochilor. V-ați înfuriat și înainte, dar de data aceasta apare un element nou: înțelegerea, și astfel, calitatea mâniei se schimbă.

Treptat, veți constata că cu cât veți înțelege mai bine mânia, cu atât mai rar se va manifesta ea în viața dumneavoastră. Când o veți înțelege perfect, ea va dispărea pentru totdeauna. Înțelegerea acționează precum căldura în cazul apei. Când căldura atinge un anumit prag (de o sută de grade Celsius), apa dispare (prin evaporare).

Toată lumea afirmă că mânia este ceva rău. V-au spus dintotdeauna acest lucru, dar nimeni nu

v-a explicat vreodată cum o puteți cunoaște, astfel încât să vă puteți da seama singuri care este adevărul.

Toată lumea afirmă că sexul este ceva rău. Sunt mii de ani de când se repetă acest lucru, dar nimeni nu i-a învățat vreodată pe oameni ce este sexul și cum poate fi el cunoscut. Întrebați-vă tatăl ce este sexul, și veți vedea că începe să se simtă stânjenit. Vă va spune probabil: „Nu se discută despre asemenea lucruri!" Dar „asemenea lucruri" țin de realitatea cea mai directă!

Nici chiar tatăl dumneavoastră nu s-a ferit de sex, căci altminteri dumneavoastră nu v-ați fi născut. Dumneavoastră sunteți dovada cea mai vie! Orice ar spune tatăl dumneavoastră despre sex, el nu l-a evitat, asta e sigur! În schimb, dacă îl rugați să vă vorbească despre el, se va simți inconfortabil, căci nimeni nu l-a învățat vreodată de ce nu trebuie să vorbești despre sex, sau de ce este acesta rău.

De ce se petrec astfel lucrurile? Și ce putem face ca să le cunoaștem în profunzime, ca să ne formăm o părere personală, directă, despre ele?

Nimeni nu vă va răspunde la aceste întrebări. Tot ce vor face oamenii va fi să pună etichete pe lucruri: cutare este un lucru rău, cutare este un lucru bun. Aceste etichete sunt cele care creează iadul și aduc suferința.

De aceea, dacă simțiți că sunteți un căutător autentic, dacă doriți să aflați care este realitatea, atunci agățați-vă de fapte, nu de opinii. Învățați să cunoașteți direct, nu prin intermediul ideologiei pe care societatea v-a forțat să o acceptați.

Nu vă priviți niciodată prin ochii celorlalți. Aveți și dumneavoastră ochi, nu sunteți orb. Și aveți la dispoziție faptele realității dumneavoastră interioare.

Folosiți-vă ochii! Asta înseamnă contemplare, să privești, iar ceea ce vezi cu ochii tăi nu poate constitui o problemă!

Pătrundeți în interiorul ființei dumneavoastră, fără prejudecăți, fără presupuneri, fără scenarii, și vedeți direct ce este mânia. Lăsați-vă propriul suflet să vă reveleze ce este mânia. Nu faceți presupuneri în legătură cu ea. În ziua în care veți descoperi ce este mânia în toată goliciunea ei, în toată hidoșenia

ei, în focul ei arzător, în veninul ei mortal, veți descoperi cu uimire că ați scăpat de ea. Mânia a dispărut! Orice energie poate fi tratată în acest fel, indiferent care este ea. Procesul de vindecare este identic, căci boala este aceeași; numai numele diferă.

DE CE SE ENERVEAZĂ OAMENII PE DUMNEAVOASTRĂ?

În realitate, ei nu se enervează pe dumneavoastră, ci se tem de dumneavoastră. Pentru a-și ascunde teama, ei își proiectează înainte mânia.

Mânia servește întotdeauna la ascunderea fricii. Pentru a scăpa de frica lor, oamenii folosesc tot felul de strategii. Există oameni care râd numai pentru a-și ascunde lacrimile. Râsul lor îi ajută să uite... și astfel lacrimile lor rămân ascunse.

Ceea ce ascunde mânia este teama.

Ceea ce îmi doresc eu este să vă ajut să vă deschideți către toate dimensiunile, chiar dacă vi se pare că acestea se opun ideilor pe care le-ați

avut până acum. Cu atât mai mult atunci, căci veți avea astfel ocazia să vă dați seama dacă ceea ce ați crezut a fost corect sau greșit. Acestea sunt ocazii excepționale, care vă dau prilejul să vă întâlniți cu idei contrare celor în care ați crezut până acum...

Teama este cea care îi ține pe oameni blocați. Ei nu ascultă, căci se tem să asculte. Mânia lor nu este altceva decât această teamă, dar inversată. Numai un om plin de teamă se poate enerva rapid. Dacă nu s-ar înfuria imediat, poate că i-ați putea descoperi teama... Mânia este doar o mască, cu care încearcă să vă sperie. Înainte să vă dați seama cât de speriat este el, mai bine încearcă să vă sperie el pe dumneavoastră. Înțelegeți cât de simplu este acest mecanism psihologic? Pur și simplu, el nu dorește să aflați că se teme. Cea mai simplă cale este să vă silească să vă temeți dumneavoastră, și atunci el se va simți liniștit. Dacă dumneavoastră vă este teamă, lui nu-i mai este, căci nu are cum să-ți fie teamă de cineva căruia îi este teamă.

Mânia lor este un efort de a se amăgi pe sine. Ea nu are nimic de-a face cu dumneavoastră.

Mânia nu indică altceva decât teama. Rețineți acest lucru: mânia este teama stând în cap (inversată). În spatele mâniei se ascunde întotdeauna teama. Teama și mânia sunt cele două fețe ale aceleiași monede. Ori de câte ori vi se face teamă, cea mai sigură cale de a vă ascunde este să vă mâniați, căci teama v-ar putea expune. Mânia va crea imediat o perdea de fum în jurul dumneavoastră, care vă va ascunde perfect.

3

GELOZIA

CE ESTE GELOZIA ŞI DE CE ESTE EA ATÂT DE DUREROASĂ?

Gelozia înseamnă comparație. Noi am fost învățați de mici să comparăm, am fost condiționați în această direcție. Altcineva va avea întotdeauna o casă mai bună, un corp mai frumos, mai mulți bani decât noi, o personalitate mai carismatică. Cine se compară tot timpul cu cei din jur este predispus către gelozie. Gelozia este rezultatul condiționării către comparație.

Dacă încetați comparațiile, gelozia dispare. Rămâne atunci adevărul curat: dumneavoastră sunteți dumneavoastră, ceilalți sunt ceilalți, și orice comparație este ceva inutil. Bine că nu vă comparați cu copacii, căci în caz contrar ați deveni foarte gelos: de ce nu sunteți și dumneavoastră verde?

Bine că nu vă comparați cu păsările, cu râurile, cu munții, căci în caz contrar ați suferi imens. Voi nu vă comparați decât cu semenii voștri, pentru că așa ați fost condiționați; nu vă comparați cu păunii și cu papagalii. Într-un fel, sunteți norocoși; dacă v-ați fi comparat și cu alte ființe sau obiecte din natură, gelozia voastră ar crește până la cote insuportabile și nu ați mai putea trăi deloc.

Comparația este o atitudine prostească, întrucât orice om este unic și incomparabil. Dacă veți reuși să înțelegeți acest lucru, gelozia va dispărea. Fiecare ființă este unică și incomparabilă, este ea însăși. *Nimeni nu a fost vreodată la fel ca dumneavoastră,* și nimeni nu va mai fi vreodată. La fel, nici dumneavoastră nu veți fi vreodată la fel ca altcineva.

Dumnezeu nu a creat copii la indigo, ci doar originale.

Sexul dă naștere la *gelozie,* dar aceasta este un efect secundar. Nu aveți cum să scăpați de gelozie, căci nu puteți renunța la sex. Dacă ați reușit însă să

transformați sexul în iubire, gelozia ar dispărea de la sine.

Dacă iubiți cu adevărat pe altcineva, iubirea dumneavoastră este cea mai bună garanție, cea mai bună siguranță pe care o puteți avea. Dacă persoana respectivă își va da seama că o iubiți, nu se va duce la altcineva. Iar dacă se va duce, atunci nu aveți ce să-i faceți. Ce ați putea face? O puteți omorî, dar o ființă moartă nu vă va fi de mare folos.

Dacă iubiți cu adevărat o altă persoană, aveți încredere că ea nu se va duce la altcineva. Dacă totuși o face, înseamnă că nu vă iubește, și în această privință nu este nimic de făcut. Iubirea adevărată generează această înțelegere. De aceea, gelozia nu poate coexista cu iubirea. Dacă există totuși gelozie, înseamnă că iubirea dumneavoastră nu este autentică. Nu faceți altceva decât să jucați un joc în doi: vă ascundeți dorința sexuală în spatele iubirii.

„Afară e vopsit gardul, înăuntru-i leopardul". Iubirea dumneavoastră nu este decât un cuvânt vopsit; realitatea dumneavoastră este *sexul.*

Societatea a exploatat în atâtea feluri individul, încât este imposibil să o mai crezi. Ea a creat instrumente de exploatare atât de inteligente și de abil ascunse, încât este imposibil să-ți mai dai seama că ele nu sunt altceva decât niște instrumente.

Ele au scopul de a exploata individul, de a-i distruge integritatea, de a-i lua tot ce are, fără măcar ca el să-și dea seama, fără să înțeleagă ce se întâmplă.

Gelozia este unul din aceste instrumente, care are o putere uriașă. Încă din copilărie, orice societate, orice cultură, orice religie, îi învață pe oameni *să compare.*

Haideți să vedem ce înseamnă acest lucru. Gelozia înseamnă să trăiești prin comparații. Întotdeauna există cineva mai presus decât tine, la fel cum există și cineva mai prejos decât tine. Ne aflăm cu toții pe o treaptă de mijloc a scării. Cine știe, poate scara este chiar circulară, căci nimeni nu i-a văzut vreodată începutul și sfârșitul. Toată lumea este blocată undeva la mijloc. Scara pare să fie o roată.

Cineva este mai presus decât dumneavoastră; acest lucru vă doare, dar vă și mobilizează, vă îndeamnă să luptați, să realizați, prin orice mijloace, convins că dacă veți atinge succesul, nimănui nu-i va păsa cum ați reușit acest lucru. Succesul arată întotdeauna că ați avut dreptate, la fel cum eșecul arată că ați greșit. Singurul lucru care contează este succesul, așa că orice mijloace sunt permise. *Scopul scuză mijloacele*, așa că nu sunteți preocupat de acestea, la fel cum nu este nimeni din jurul dumneavoastră. Singurul lucru care vă interesează este să urcați mai sus pe scară. Orice ați face însă, nu ajungeți niciodată în vârful ei. Și ori de câte ori vedeți pe cineva deasupra dumneavoastră, sunteți gelos pe el, pentru că el a reușit, și dumneavoastră ați dat greș.

Concluziile *a priori* fac din voi niște habotnici, nu niște oameni de știință. Când vă învăț să meditați asupra emoțiilor voastre, eu vă îndemn de fapt să le contemplați. *Fiți un om de știință cu propria voastră lume interioară.* Studiați în laboratorul minții. Observați, nu condamnați. Nu spuneți niciodată: „Gelozia este ceva rău", căci nu puteți fi sigur de

acest lucru. Nu spuneți: „Mânia este ceva rău", căci nu aveți de unde să știți. Da, vi s-a spus dintotdeauna acest lucru, dar nu este propria dumneavoastră experiență, ci doar cuvintele altora. Nu spuneți niciodată da sau nu, până când experiența dumneavoastră personală nu vă confirmă acest lucru. Nu judecați în clișee. Abia atunci, contemplarea geloziei, a mâniei sau a sexului poate deveni un miracol.

Ce se întâmplă atunci când contempli fără să judeci?

În mod miraculos, începi să vezi prin obiectul contemplat. *Gelozia devine transparentă.* Îi poți vedea stupiditatea, absurditatea, dar fără să fi decis anticipat acest lucru. Dacă v-ați decis deja că este ceva stupid, ați ratat întreaga experiență. Rețineți: eu nu am spus: acceptați faptul că gelozia este o emoție stupidă. Dacă anticipați mental, fără să trăiți direct experiența, ați ratat totul.

Priviți-o fără nici o prejudecată. Încercați să vedeți ce este ea în realitate. *Ce mai înseamnă și această gelozie?*

Ce este această energie numită gelozie? Priviți-o la fel cum ați privi un trandafir, simplu, fără gânduri. Atunci când mintea nu a tras deja concluzii, ochii văd clar. Clarviziunea nu poate fi atinsă decât de cei care nu trag concluzii. Priviți gelozia, contemplați-o, și ea va deveni transparentă. *Abia atunci* vă veți da seama cât de stupidă este ea! Odată ce veți realiza plenar acest lucru, ea va dispărea de la sine. Nu va mai trebui să renunțați dumneavoastră la ea.

Voi sunteți convinși că sunteți oricând gata să muriți pentru partenerul dumneavoastră de cuplu, dar dacă îl vedeți cinci minute fericit, simțiți că vă apucă turbarea!

Mai bine interiorizați-vă, vedeți ce anume simțiți față de persoana respectivă, priviți-vă în față sentimentele, iar gelozia va dispărea.

În marea majoritate a cazurilor, odată cu gelozia dispare și iubirea. Acest lucru nu este însă ceva rău, căci ce rost are să iubești, dacă ești plin de gelozie? Aceasta nu înseamnă iubire!

În schimb dacă gelozia dispare, dar iubirea rămâne, atunci puteți spune că dispuneți de ceva extrem de prețios, pentru care merită să luptați.

Gelozia este unul din domeniile psihologice în care ignoranța legată de sine, de partener și de relația de cuplu prevalează mai presus de orice.

Oamenii cred că știu ce este iubirea. În realitate, nu știu. Din această neînțelegere se naște gelozia. Prin „iubire", oamenii înțeleg un fel de monopol, o formă de *posesivitate*, fără să înțeleagă una din cele mai simple realități ale vieții: în clipa în care posezi o ființă vie, ai ucis-o.

Viața nu poate fi posedată. Nimeni nu poate ține viața într-un pumn încleștat. Dacă vrei să te bucuri de ea, trebuie să îți ții palmele deschise.

Cum se naște gelozia?

Nu gelozia este rădăcina. Să spunem că iubești o femeie. Vrei să o posezi, de teama că mâine s-ar putea duce la altcineva. Teama zilei de mâine distruge fericirea zilei de azi, și așa se naște un cerc vicios. Dacă fiecare zi este distrusă din cauza zilei de mâine, mai devreme sau mai târziu, partenera va

căuta într-adevăr pe altcineva, căci tu devii insuportabil. Iar când va pleca de la tine, te vei amăgi, spunându-ți că ai avut dreptate să fii gelos. *În realitate, gelozia ta a dus la acest deznodământ.*

De aceea, primul lucru pe care trebuie să-l rețineți este următorul: nu vă temeți de ziua de mâine; bucurați-vă de ziua de azi. Cineva vă iubește... Este suficient pentru a considera această zi o zi de sărbătoare, să o celebrați. Iubiți astăzi din toată inima dumneavoastră, iar partenerul de cuplu nu vă va părăsi, căci va înțelege iubirea pe care i-o purtați.

În schimb, gelozia dumneavoastră îl va alunga. Numai iubirea îl poate păstra lângă dumneavoastră. La fel, gelozia sa vă va alunga pe dumneavoastră; numai iubirea vă poate reține.

Nu vă mai gândiți la ziua de mâine. Atunci când vă gândiți la ziua de mâine, clipa prezentă nu este trăită integral, din toată inima. Trăiți acum, lăsați ziua de mâine. Când va veni rândul ei, veți mai vedea... Și nu uitați: dacă ziua de azi a fost o binecuvântare, o experiență minunată, din ea se

va naște și ziua de mâine. Atunci, de ce vă faceți griji inutile?

Chiar dacă într-o zi, bărbatul pe care îl iubiți (sau femeia pe care o iubiți) își găsește pe altcineva, gândiți-vă că este fericit(ă). Nu contează dacă este fericit(ă) cu dumneavoastră sau cu altcineva. Ceea ce contează este că este fericit(ă). De ce să-i distrugeți fericirea?

Cine iubește cu adevărat va fi întotdeauna fericit dacă partenerul/partenera sa de cuplu este fericit(ă), chiar și cu altcineva. Dacă o femeie își găsește pe altcineva, iar dumneavoastră aveți tăria să îi spuneți: „Ești complet liberă. Mă bucur că ești fericită. Nu contează alături de cine ești fericită, important este că ești fericită", sentimentul meu este că nu va rămâne mult timp departe de dumnea-voastră; mai devreme sau mai târziu, se va întoarce la dumneavoastră.

Cine ar putea sta mult timp departe de un asemenea om?

GELOZIA DISTRUGE TOTUL

Gelozia distruge totul. La fel și posesivitatea. Aceasta este o problemă universală. Mai mult, ea nu poate fi rezolvată; nu poate fi decât transcensă. Oamenii din toată lumea încearcă să rezolve asemenea probleme: gelozia, posesivitatea, dar ele nu sunt adevăratele probleme. Ele nu sunt decât simptomele faptului că nu știți ce este iubirea. Voi plecați de la premisa automată că știți ce este iubirea, după care vă treziți că sunteți geloși. Undeva trebuie să fie o greșeală. Problema apare din cauza faptului că iubirea nu a apărut încă. Deocamdată, ea lipsește. Așa că nu aveți cum să rezolvați problema.

Este important să uitați de gelozie, căci aceasta este o luptă negativă, o luptă cu himerele nopții, absolut fără nici un rost. Mai bine aprindeți o lumânare. Asta înseamnă iubirea.

După ce iubirea se aprinde cu adevărat, gelozia și posesivitatea dispar pur și simplu. Veți fi surprinși să constatați că au dispărut, la fel ca atunci când aprinzi o lumânare și te întrebi unde a dispărut întunericul din cameră. Întunericul nu poate fi găsit

cu ajutorul luminii, pentru că dispare pur și simplu. El nu era altceva decât absența luminii. La fel, gelozia este absența iubirii.

Aceasta este viziunea mea asupra geloziei: nu vă lăsați tulburați de ea, căci în caz contrar veți cădea într-o capcană din care nu veți mai putea ieși. Uitați pur și simplu de ea! Ea nu este decât un simptom, un indicativ. Asta este partea ei bună: vă indică faptul că iubirea nu a apărut încă. Învățați lecția ei și începeți să iubiți. Bucurați-vă mai mult de iubire și veți suferi mai puțin de gelozie. Aprofundați lecția iubirii, topiți-vă în ea; în flacăra ei, gelozia va fi făcută scrum. Nici un îndrăgostit adevărat nu știe ce înseamnă gelozia.

De aceea, sfatul meu nu este să faceți ceva împotriva geloziei. Dimpotrivă, mulțumiți-i, căci v-a arătat faptul că ceea ce trebuia să se întâmple nu s-a întâmplat încă. În rest, investiți-vă energia în iubire!

În loc să vă investiți energia în analizarea geloziei și în lupta împotriva ei, mai bine investiți-o în iubire! În caz contrar, veți fi indus în eroare: veți începe să călcați pe urmele geloziei, iar *aceasta este*

un deșert. Nu veți ajunge niciodată la capătul lui. Aceasta este capcana în care a căzut psihanaliza: ea a confundat simptomele cu problemele, după care a intrat adânc în aceste simptome, analizându-le, strat după strat, precum cojile de ceapă.

Ați cunoscut vreodată o persoană care să fi fost psihanalizată până la capăt? Nu există nimeni pe pământ a cărui psihanaliză să fie completă! Este imposibil! Vă duceți an după an la psihanalist, și acesta găsește de fiecare dată un nou domeniu de explorat. Direcția este greșită; ea vă conduce pe căi lăturalnice. Mai bine mergeți drept înainte; pătrundeți direct în iubire!

Așadar, sugestia mea este următoarea: faceți din iubire o mare celebrare. Investiți-vă întreaga energie în ea, și nu vă mai gândiți la ziua de mâine. Atunci când sunteți îndrăgostit de cineva, nu dați înapoi. Dacă vă sperie trăirea intensă a momentului, el se va transforma în gelozie. Dacă trăiți intens momentul atunci când faceți dragoste, fără să păstrați nimic ascuns, vă veți pierde în el, corpul și sufletul dumneavoastră vor deveni orgasmice, veți țipa, veți cânta, veți plânge și veți râde, iar

pacea care va urma nu va permite nici unei alte emoții să vă tulbure liniștea. Faceți din iubire un festin, și toate aceste emoții negative vor dispărea.

Gelozia nu are nimic de-a face cu iubirea. De fapt, nici așa-zisa voastră dragoste nu are nimic de-a face cu iubirea. Acestea sunt doar cuvinte frumoase, pe care le folosiți fără să știți ce înseamnă, fără să le experimentați semnificația. Voi continuați să folosiți cuvântul „dragoste", până când uitați că nu știți ce înseamnă el. Acesta este unul din pericolele folosirii prea frecvente a unor cuvinte precum: „Dumnezeu", „dragoste", „rugăciune". Sunt cuvinte frumoase, pe care le repetați într-una, autoconvingându-vă singuri că știți ce înseamnă.

Ce știți voi despre dragoste? Dacă ați ști ceva despre ea, v-ar fi imposibil chiar și să puneți întrebări despre gelozie, căci gelozia nu are nimic de-a face cu iubirea. Ori de câte ori gelozia este prezentă, iubirea nu este.

Gelozia nu face parte integrantă din iubire, ci din posesivitate. Posesivitatea nu are nimic de-a face cu iubirea. Ceea ce doriți voi este să posedați,

pentru a vă simți astfel puternici, pentru a avea un teritoriu mai mare. Și dacă altcineva vă încalcă teritoriul, vă înfuriați. La fel, dacă altcineva are o casă mai mare ca a voastră, deveniți geloși. Iar dacă cineva dorește să vă deposedeze de proprietatea voastră, deveniți deopotrivă geloși și mânioși.

Când iubești, gelozia devine imposibilă; absolut imposibilă.

Cineva îmi scrie: „Tu vorbești tot timpul de *urâțenia geloziei*. Da, este urâtă...". Nu, nu aveți habar! Dumneavoastră nu faceți decât să repetați ce am spus eu. Dacă ați ști cu adevărat cât de urâtă este, gelozia dumneavoastră ar dispărea, pornind chiar de la această cunoaștere. În realitate, nu știți. M-ați ascultat pe mine, i-ați ascultat pe Iisus și pe Buddha, și ați tras o concluzie. Dar nu știți. Faptul că gelozia este urâtă nu reprezintă cunoașterea dumneavoastră directă. Dacă ați ști cu adevărat acest lucru, cum ați mai putea continua cu ea? Renunțarea la gelozie nu este un lucru ușor; ea presupune o investiție foarte mare.

Gelozia este ca o piatră; este foarte dură. Posesivitatea este la fel de dură; ea este o otravă pură. Distruge iubirea, o zdrobește, o calcă în picioare. Iar acești monștri îi domină pe oameni. Pentru a supraviețui, iubirea trebuie eliberată de ei. Nu există altă cale decât anihilarea cauzei de la rădăcină.

Dacă veți distruge gelozia, dacă o veți ucide din față, veți constata că în ființa voastră se nasc energii minunate. Pe terenul astfel curățat, iubirea răsare imediat; altminteri, gelozia sufocă iubirea. Dacă vă veți distruge ura, iubirea voastră va fi atât de abundentă încât va deveni necondiționată. Nu veți mai fi preocupați de cealaltă persoană, dacă merită sau nu iubirea voastră. Cui îi pasă de acest lucru, dacă are foarte multe de dăruit? El dăruiește pur și simplu și se simte recunoscător că iubirea lui este acceptată.

Când Adam și Eva au mâncat din copacul cunoașterii binelui și răului, Dumnezeu i-a aruncat afară din paradis, temându-se că acum ar putea încerca și fructele celuilalt copac. Dacă ar fi mâncat

acele fructe, ei ar fi devenit nemuritori, precum zeii. Altfel spus, *Dumnezeu s-a simțit gelos*. Primii oameni au devenit pe jumătate la fel ca Dumnezeu, căci acum știau că nu sunt nemuritori, caz în care ar fi fost la fel ca Dumnezeu. Așadar, în mintea lui Dumnezeu a apărut o mare gelozie, care i-a alungat pe oameni din paradis. Această viziune asupra lui Dumnezeu nu este una foarte sănătoasă.

Zeii voștri nu pot fi diferiți de voi. În fond, cine i-a creat? Cine le-a dat formă, culoare? Voi îi creați; ei au ochii la fel ca ai voștri, nasurile la fel ca ale voastre – și mințile la fel ca ale voastre! În Vechiul Testament, Dumnezeu spune: *„Eu sunt un Dumnezeu foarte gelos!"* Dar cine l-a creat pe acest Dumnezeu atât de gelos? Dumnezeu nu poate fi gelos. Dacă Dumnezeu este gelos, atunci ce este rău în a fi gelos? Dacă Dumnezeu ar fi gelos, de ce mai credeți că faceți ceva rău atunci când sunteți geloși? Gelozia ar fi atunci o virtute divină.

Gelozia apare atunci când altcineva are mai mult decât aveți voi. Este absolut imposibil să fii

primul în toate. Poate că aveți cei mai mulți bani din lume, dar nu aveți o față frumoasă. Un simplu cerșetor vă va face atunci gelos, din cauza feței lui, a corpului, a ochilor... Un cerșetor îl poate face până și pe un împărat să fie gelos.

Voi ați fost geloși întreaga viață. Dar ce ați învățat din acest lucru? Dacă nu învățați nimic din aceste experiențe, va trebui să repetați din nou această viață. Învățați din fiecare experiență, indiferent dacă este una minoră sau nu. Atunci când sunteți geloși, voi simțiți o arsură; inima voastră arde, și știți foarte bine că vă faceți singur rău. Da, dar știți acest lucru numai pentru că vi l-au spus alții, nu pentru că l-ați înțeles personal. Integrați această cunoaștere, astfel încât data viitoare când vor apărea aceleași condiții să puteți râde de ele, nu să repetați același tip de comportament. Nu există obișnuință la care să nu putem renunța.

Aproape toate religiile din lume se află în aceeași barcă. Ele vă învață: „Nu fiți mânioși".

Dar cum trebuie procedat?
Mânia există. „Nu fi gelos".

Dar cum să scapi de gelozie?
„Nu intra în competiție cu alții".

Porunci stupide! Este frumos să taci, *dar cum poți învăța meditația care îți aduce tăcerea?*

„Nu fi gelos" – dar cum *poți afla* altfel că gelozia îți arde propria inimă? Ea nu rănește pe nimeni altcineva decât pe tine. Cum poți scăpa de competiție, când toate religiile te învață să „fii cineva"? Ele îți dau un ideal: „Fii la fel ca Iisus", dar există milioane de creștini, deci va trebui să intri în competiție cu ei. Religiile spun: „Nu fi gelos", dar chiar ele îi forțează pe oameni să fie geloși, obligându-i pe oameni să fie monogami. După ce izvorul seacă și iubirea dispare, bărbatul începe să caute căile lăturalnice; la fel și femeia.

Cine v-a spus să fiți geloși pe cineva care este mai inteligent, mai puternic, mai bogat decât voi?

De ce ați optat pentru gelozie? Gelozia vă va distruge energia de care dispuneți, într-un mod absolut inutil. Decât să fiți geloși, mai bine descoperiți ce puteți face cu această energie, ce anume puteți crea.

4

TEAMA

CE ESTE TEAMA?

Nu există decât o singură formă esențială de teamă. Toate celelalte mici temeri sunt rezultatele secundare derivate din această formă principală de teamă, pe care orice om o poartă în suflet. Aceasta este teama de a nu te rătăci, de a nu-ți pierde identitatea, fie prin moarte, fie prin iubire etc. Este teama de a nu dispărea. Curios este că nu se tem cu adevărat decât acei oameni care nu se cunosc pe sine. Cei care se cunosc pe sine nu se tem. Așadar, totul poate fi redus la o chestiune de abordare. Voi nu aveți nimic de pierdut, dar credeți că ați avea!

Oamenii se tem de viață, pentru că ea nu este posibilă decât dacă ei devin sălbatici, dacă își pierd

rațiunea, aruncându-se în vâltoarea iubirii, a muzicii, a dansului. Așa se naște teama.

Cine se teme de moarte? Eu n-am întâlnit încă pe nimeni care să se teamă de moarte, dar aproape toți cei pe care-i cunosc se tem de viață. Renunțați la această temere... Căci nu poți trăi, fiindu-ți frică. Poți ori să trăiești, ori să-ți fie frică. Nu depinde decât de tine. Și în fond, de ce anume vă este atât de teamă? Voi nu aveți nimic de pierdut, dar aveți în schimb totul de câștigat. Renunțați la temerile voastre și aruncați-vă în vâltoarea vieții.

În acest fel, atunci când va veni moartea, o veți putea întâmpina ca pe un oaspete de seamă, nu ca pe un dușman, și vă veți bucura de moarte chiar mai mult decât v-ați bucurat de viață, căci moartea are propria ei frumusețe. În plus, ea este o raritate, căci nu se întâmplă decât o singură dată, în timp ce viața se repetă în fiecare zi.

Există diferite tipuri de temeri. Există un tip bun, atunci când nu știi despre ce este vorba. Această teamă nu înseamnă altceva decât că te afli în fața necunoscutului. Dacă teama are un obiect precis,

atunci este o frică obișnuită. Unii se tem de moarte – aceasta este o teamă comună, instinctivă; nu are nimic special, nimic măreț în ea. La fel de banale sunt teama de bătrânețe, de boală, de afecțiuni...

Cu totul altceva se petrece atunci când nu poți descoperi un obiect al fricii tale, atunci când teama ta nu are nici o rațiune. Abia atunci poți spune că ești *cu adevărat* speriat. Atunci când descoperă un motiv, mintea este satisfăcută. Dacă poți răspunde de ce, mintea are un pretext de care să se agațe. Explicațiile nu îi servesc decât minții; ele nu fac nimic concret, doar explică lucrurile, dar omul se simte satisfăcut cu ele. Așa se explică de ce se duc oamenii la psihanalist, ca să descopere explicații. Chiar și o explicație stupidă este mai bună decât nimic, căci te poți agăța de ea.

Dacă simțiți o teamă, nu mai întrebați de ce o simțiți.

Teama este un proces natural, în timp ce vinovăția a fost inventată de preoți. Vinovăția nu a fost inventată de natură, ci de om. Teama este

inerentă naturii omului, este chiar esențială pentru creșterea acestuia. Fără teamă nu veți putea supraviețui. De aceea, teama este un proces normal.

Frica vă împiedică să vă băgați mâna în foc, să conduceți mașina pe partea dreaptă sau pe partea stângă (în funcție de legea țării respective), să nu mâncați otravă, să îi faceți loc camionagiului care vă claxonează pentru a vă depăși.

Dacă un copil mic nu s-ar teme, el nu ar putea supraviețui. Teama este cea care îl protejează. Voi aveți dreptul natural să vă autoprotejați, și nu este nimic rău în acest lucru.

Ceea ce protejați voi este această teamă atât de prețioasă, iar teama nu face altceva decât să vă ajute. Teama este un produs al inteligenței. *Numai idioții nu se tem.* De aceea, ei trebuie protejați de societate, căci altfel se vor arde, sau vor sări de pe acoperișul casei, sau se vor arunca în apă fără să știe să înoate, sau vor mânca un șarpe... sau cine știe ce altceva ar mai putea face!

Teama poate deveni anormală, patologică. Omul ajunge atunci să se teamă de lucruri de care nu ar trebui să se teamă, deși găsește argumente

pentru frica sa. De pildă, să spunem că cineva refuză să intre într-o casă, de teamă. Este imposibil să-i explici logic că nu are dreptate. El îți va spune: „Ce garanție am eu că acea casă nu va cădea?"

Altcineva se teme să călătorească cu trenul, întrucât se produc (statistic) atât de multe accidente de tren. Altul se teme să meargă cu mașina, căci există atâtea accidente de mașină. Iar altcineva se teme de avioane...

Acest gen de teamă este lipsit de inteligență. Poți ajunge astfel să-ți fie frică de propriul pat, căci aproape 97% din oameni mor în patul lor, așa că acesta este *cel mai periculos* loc dintre toate. Logic vorbind, ar trebui să te ții cât mai departe de pat, să nu te apropii niciodată de el. Dar atunci, viața ta ar deveni imposibilă.

Teama, mânia, gelozia, ura, toate acestea sunt forme de energie. Voi nu sunteți conștienți de faptul că acestea vă irosesc în mod inutil viața.

Teama de moarte nu este în realitate o frică de moarte, ci teama de a rămâne neîmplinit. Vă este teamă că veți muri și nu ați apucat să experimentați nimic din viață: nici maturitate, nici creștere, nici

împlinire. V-ați născut goi, veți muri goi. Aceasta este teama!

Când se maturizează, omul își dă seama, decojind strat după strat, câte temeri a putut aduna în viața lui, și cât de mult i-au exploatat oamenii inocența, profitând de aceste temeri. Preotul nu-l cunoaște pe Dumnezeu, dar l-a amăgit, spunându-i că îl cunoaște. El nu știe nimic despre cer și despre iad, dar l-a forțat să se teamă de iad și să aspire către cer. Au apărut astfel lăcomia și frica. Nu preotul este vinovat. A fost și el victima altor persoane.

Puteți continua astfel la infinit, mergând până în copilărie. Tatăl dumneavoastră nu știa ce vă învață, dar v-a repetat ceea ce știa de la alții.

În toți oamenii există temeri, dar există și o tendință constantă de a căuta. Eu sper că temerile nu vor avea câștig de cauză asupra voastră, căci cine trăiește cu teamă, nu trăiește deloc; el este deja mort. Teama face parte din moarte, nu din viață. Riscul, aventura, necunoscutul, toate acestea înseamnă viață. De aceea, urmăriți să vă înțelegeți

temerile. Și rețineți: nu le dați apă la moară, ele sunt dușmanii voștri. Deschideți-vă față de scânteia care este vie în interiorul vostru, aprindeți-o mai tare, pentru ca ea să ardă toate acele temeri, iar voi să puteți căuta mai departe.

TEAMA DE SINGURĂTATE

Nimeni nu dorește să fie singur. Toată lumea dorește să se afle în mijlocul unui grup, de fapt, nu doar al unui singur grup, ci chiar al mai multor grupuri. Orice om aparține unei grupări religioase, unui partid politic, unui Club Rotary... și mai există atâtea alte grupuri...

Omul dorește să fie sprijinit 24 de ore pe zi, pentru că nu se poate susține singur. Numai adevărul se susține singur, minciuna și amăgirea nu reușesc. Când este singur, omul începe să simtă o senzație ciudată, vecină cu nebunia.

Aceasta nu este numai teama dumneavoastră. Este teama tuturor, căci nimeni nu este cel care este, nu este el însuși cu afevărat..

Societatea, cultura, religia, educația – toate acestea conspiră împotriva voastră încă din copilărie. Aceste instituții sunt atotputernice, copilul este neajutorat și dependent. De aceea, ele reușesc să facă din el orice își propun. Ele nu permit nici unui copil să crească în conformitate cu destinul său natural. Toate eforturile lor sunt îndreptate către transformarea ființelor umane în niște roboți funcționali. În cazul în care copilul este lăsat de capul lui, nu se știe dacă el va fi de folos intereselor majorității sau nu. Societatea nu este dispusă să își asume riscul. Ea înșfacă de mic copilul și începe să îl modeleze, transformându-l în ceva util societății. Dintr-o anumită perspectivă, se poate spune că ea ucide sufletul copilului și îi dă o identitate falsă, astfel încât el să nu-și mai dea seama vreodată că îi lipsește sufletul, ființa sa. Această falsă identitate este un substitut. Ea este utilă, dar numai în cadrul grupului care v-a dat-o. În singurătate, minciuna dispare, iar realitatea încearcă să se exprime pe sine. Așa se naște teama de singurătate.

Multă vreme, voi credeți că sunteți cineva, după care, într-un moment de singurătate, realizați că nu

sunteți deloc ceea ce credeați. Astfel apare teama. Atunci cine sunteți? Mai devreme sau mai târziu, sinele va încerca să se exprime, dar el are nevoie de o anumită perioadă pentru a reuși...

Intervalul dintre amăgire și momentul revelației a fost numit de mistici, pe bună dreptate: „noaptea întunecată a sufletului". Omul nu mai trăiește în amăgire, dar nu a cunoscut încă nici realitatea. Trăiește într-o stare de tranziție, în care nu are habar cine este. Problema este cu atât mai complicată în Occident, căci vesticii nu și-au dezvoltat de-a lungul timpului nici o metodologie care să-i ajute să descopere realitatea cât mai rapid posibil, scurtându-și astfel noaptea întunecată a sufletului. Occidentalii nu știu nimic despre meditație, iar meditația este doar un alt nume pentru singurătate, pentru tăcere, pentru așteptarea revelării realității. Ea nu este o acțiune, ci o relaxare în tăcere. Nu permite acțiunea, căci orice ați face, veți acționa din falsa voastră personalitate.

Voi ați trăit ani de zile cu o personalitate care v-a fost impusă de oameni pe care i-ați iubit, pe care i-ați respectat... și care nu au avut intenția să vă

facă ceva rău. Intențiile lor au fost bune, dar ei nu știau ce fac. Părinții, profesorii, preoții, politicienii voștri – nici unul dintre ei nu a fost conștient; au fost cu toții inconștienți. În mâinile unei persoane inconștiente, *chiar și bunele intenții devin otrăvitoare.* Așa se explică teama cumplită care apare ori de câte ori rămâneți singuri, când tot ceea ce este fals începe să dispară. Realitatea nu are nevoie decât de o clipă pentru a se manifesta, înlocuind însă ani întregi de minciună. Este normal să aveți nevoie de un interval de timp pentru a construi o punte între cele două extreme.

Grupul este o premisă esențială pentru existența sinelui fals. Cum rămâne singur, acesta începe să se dizolve, lucru care îl sperie de moarte. Nu trebuie să fiți însă îngrijorați, căci ceea ce poate dispărea merită să dispară. Este absurd să te agăți de el, căci nu îți aparține.

Nimeni nu poate răspunde în locul vostru la întrebarea: „Cine sunt eu?" Voi sunteți singurii care puteți ști acest lucru. Tehnicile de meditație nu au alt rost decât pe acela de a distruge ceea ce este fals în voi. Ele nu vă oferă și realitatea, căci aceasta nu

poate fi oferită sau transmisă. Ceea ce poate fi dăruit sau cedat nu este real. Realitatea *este,* ea nu poate dispărea.

Meditația înseamnă curajul de a sta singur și tăcut. Treptat, omul începe să simtă ceva nou, o altfel de viață, o altfel de frumusețe, o altfel de inteligență – care nu au fost împrumutate de la alții, ci cresc din interiorul lui. Rădăcina lor este chiar existența omului. Dacă nu se dovedește un laș, dacă nu se sperie, această rădăcină va da cândva roade, iar omul va înflori.

Toate temerile voastre sunt produsele secundare ale identificării. Un bărbat iubește o femeie, și odată cu iubirea lui se naște și teama: dacă îl va părăsi, la fel cum l-a părăsit pe acela de dinainte, când a venit la el? Există deja un precedent; poate că va face la fel și cu el. Teama îl strânge ca o gheară, în regiunea stomacului. Bărbatul este mult prea atașat. El nu înțelege o realitate simplă: *el a venit singur în această lume.* A existat și ieri, când nu era împreună cu această femeie, și s-a simțit cât se poate de bine. Ieri nu simțea nici un nod în stomac. Chiar dacă

mâine femeia nu va mai fi alături de el, ce rost are să simtă acest nod? El știe deja cum să trăiască fără ea, de vreme ce a mai trăit astfel.

Mai există și teama că lucrurile s-ar putea schimba mâine... Cineva ar putea muri, ai putea da faliment, ai putea să rămâi fără slujbă. Există o mie și una de lucruri care se pot schimba. Voi sunteți încolțiți de o mie de temeri, și nici una din ele nu este valabilă. Ieri ați trăit aceleași temeri, la fel de inutil, căci iată, a venit ziua de azi, și nu aveți nici o problemă. Poate că lucrurile s-au schimbat, dar sunteți încă în viață, iar omul are o capacitate uriașă de a se adapta la orice situație.

Teama este la fel ca întunericul. Este imposibil să faci ceva cu acesta, la modul direct. Nu poți să-l arunci, nu poți să renunți la el. Singurul mod în care poți scăpa de întuneric este să faci lumină. Întunericul nu dispare decât dacă apare lumina. Dacă dorești să ai parte de întuneric, nu ai decât să stingi lumina; dacă dorești să scapi de el, nu ai decât să aprinzi lumina. Cert este că acțiunea ta nu are nimic de-a face cu întunericul, ci numai cu lumina.

DE CE MĂ TEM DE FEMEI?

Nu este ceva personal. Aceasta este o teamă aproape universală. Toți bărbații se tem de femei, la fel cum toate femeile se tem de bărbați, căci toți oamenii se tem de iubire. Aceasta este sursa fricii: iubirea. Bărbații se tem de femei pentru că ele sunt obiectul iubirii lor, iar femeile se tem de bărbați pentru că ei sunt obiectul iubirii lor.

Oamenii se tem de iubire pentru că aceasta este o moarte în miniatură. Iubirea presupune abandonarea de sine, iar ei nu doresc să se abandoneze. Fiecare ar dori ca *celălalt* să se abandoneze, să-i fie sclav, dacă s-ar putea. Dar și celălalt dorește același lucru: bărbatul dorește ca femeia să-i fie sclavă, iar femeia dorește ca bărbatul să-i fie sclav. Dorința este *aceeași*. Metodele pe care le aplică sunt uneori diferite, dar dorința este aceeași.

TEAMA DE MOARTE

Toate temerile din lume pot fi reduse la una singură: teama de moarte, teama că „într-o zi, s-ar

putea să dispar, că într-o zi voi fi nevoit să mor. Acum exist, dar va veni o zi în care nu voi mai exista". Aceasta este singura teamă reală. Pentru a scăpa de această frică, oamenii încep să acționeze astfel încât să poată trăi cât mai mult timp cu putință. Ei încearcă să-și securizeze viețile: încep să facă compromisuri, caută tot mai multe garanții, până când devin paralizați, căci cu cât ești mai sigur, cu atât trăiești mai puțin.

Așadar, din cauza fricii de moarte, oamenii tânjesc după securitate, își fac conturi bancare, asigurări, se căsătoresc, se așează la casa lor, devin cetățeni de nădejde, se alătură unui partid politic, unei biserici, devin hinduși, creștini, mahomedani. Din cauza acestei temeri, politicienii și preoții continuă să îi exploateze. Dacă nu v-ar fi teamă, nici un politician, nici un preot nu v-ar putea exploata. Ei nu vă pot exploata decât din cauza fricii voastre, căci vă promit că vor face tot ce le stă în puteri pentru a vă asigura securitatea. Nu contează dacă se vor ține de promisiune... Iar aceste promisiuni îi țin pe oameni în sclavie, în oprimare. Ele îi înlănțuie și îi exploatează.

DIN CE ESTE ALCĂTUITĂ TEAMA?

Teama are la bază ignorarea sinelui real. Nu există decât o singură teamă reală, care se manifestă însă în o mie de feluri. Aceasta este teama că „aș putea să dispar, să nu mai exist". Într-un fel, ea este justificată, pentru că voi chiar nu existați.

Curajul înseamnă să te arunci în necunoscut, învingându-ți toate temerile. Curajul nu este tot una cu lipsa fricii. Aceasta din urmă apare atunci când devii din ce în ce mai curajos, este experiența supremă a curajului, starea absolută a acestuia.

La început nu există o diferență chiar atât de mare între un laș și un om curajos. Singura diferență este că lașul ascultă de temerile lui și le urmează, în timp ce omul curajos trece peste temeri și merge înainte. El se aruncă în necunoscut, trecând peste propriile lui temeri, dar asta nu înseamnă că le ignoră sau că nu le are.

Voi v-ați exagerat prea mult temerile. Priviți-le în față și veți constata că ele devin mai mici. Până acum, nu le-ați privit niciodată direct; tot ce

ați făcut a fost să încercați să scăpați de ele. V-ați creat ziduri de protecție împotriva lor, dar nu le-ați privit în ochi. În fond, nu aveți de ce să vă temeți. Singurul lucru de care aveți nevoie este ceva mai multă luciditate. Indiferent ce temeri ați avea, rețineți-le, priviți-le direct, așa cum procedează omul de știință cu obiectul lui de studiu. Veți fi surprinși să constatați că temerile voastre vor începe să se topească, la fel ca înghețata. În clipa când examinarea va fi completă, ele vor dispărea în totalitate.

Când teama dispare și rămâne numai libertatea, binecuvântarea este atât de mare încât cuvintele nu o pot exprima.

Când este acceptată, teama se transformă în libertate. Când este respinsă, negată, condamnată, ea se transformă în vinovăție. Teama trebuie acceptată ca parte integrantă din situația în care vă aflați. Omul este doar o parte minusculă, o picătură în oceanul foarte vast al universului. Așa apare teama: „M-aș putea pierde în totalitatea ansamblului; identitatea mea ar putea dispărea". Aceasta este teama de moarte. Orice temere este o teamă de

moarte. Iar teama de moarte este o teamă de anihilare.

Omul care trăiește cu teamă tremură tot timpul în sinea lui. El se află tot timpul pe punctul de a înnebuni, căci *viața este mare,* iar el este atât de mic... Există atâtea tipuri de teamă. Ați putea face o listă... Veți fi surprinși cât de multe tipuri de teamă există, și totuși, sunteți în viață! Există atâtea tipuri de viruși, de infecții, de boli, de pericole, răpiri, teroriști... iar viața pare atât de fragilă. Și peste toate vine moartea, pe care nimeni nu o poate evita. Cum să nu ți se pară întunecată viața?

Renunțați le frică! Ea v-a fost indusă în copilărie, inconștient. Renunțați acum în mod conștient la ea. Maturizați-vă, iar viața voastră va deveni o lumină din ce în ce mai puternică.

5

SECRETUL TRANSFORMĂRII ESTE ÎNȚELEGEREA

SECRETUL TRANSFORMĂRII ESTE ÎNȚELEGEREA

Fiți puțin mai înțelegători cu sentimentele voastre, cu emoțiile pe care le aveți, căci acestea joacă un rol bine definit în totalitatea ființei voastre. Ele fac parte din armonia ființei. Din păcate, noi am fost menținuți într-o stare de orbire față de potențialul nostru, față de dimensiunile noastre superioare.

Fiți mai conștienți față de tot ceea ce vă înconjoară, și rețineți că tot ceea ce este natural este superior, și tot ceea ce nu este natural este american (și în plus, inferior).

Încă de la bun început trebuie să fiți conștienți ce anume căutați. Omul trebuie să caute un loc, un

spațiu în care nu se întâmplă nimic, în care nu există praf, sau fum, în care totul este curat și pur, în care nu există decât vidul, spațiul gol.

Este necesară *luciditatea,* nu condamnarea. Numai luciditatea și conștientizarea permit o transformare rapidă. Dacă veți deveni conștienți de mânia voastră, o veți înțelege. Priviți, nu judecați, nu spuneți că este bine sau rău, doar priviți-vă cerul interior.

Chiar dacă sunt tunete și fulgere, chiar dacă întregul sistem nervos tremură din încheieturi, este totuși un moment frumos, căci energia nu poate fi contemplată decât atunci când funcționează. Atunci când tace, ea nu poate fi contemplată.

Închideți ochii și meditați asupra ei. Nu vă luptați cu ea. Priviți ce se întâmplă: tot acest cer încărcat cu electricitate, toate aceste trăsnete, atâta frumusețe... Rămâneți liniștiți și priviți cerul...

Începeți mai întâi prin a privi cerul exterior, apoi treceți la cel interior. Și acesta este întunecat de nori, căci fără nori nu pot exista trăsnete. Norii întunecați sunt prezenți sub forma gândurilor.

Cineva v-a insultat, a râs de voi, a zis cutare sau cutare... atâția nori, care întunecă cerul interior și provoacă tunete și fulgere. Priviți! Este o scenă frumoasă, deși teribilă, căci nu o înțelegeți încă. Este misterioasă, iar atunci când misterul nu este înțeles, el devine teribil, provoacă teama. Când misterul este înțeles, el devine o grație, o binecuvântare, căci acum cunoașteți secretul care face din voi stăpânii propriei voastre ființe. Misterul nu poate fi controlat decât prin conștientizare. Cu cât veți deveni mai conștienți, cu atât mai adânc veți putea pătrunde în interiorul ființei voastre, căci conștientizarea este orientată întotdeauna către interior. Cu cât ești mai conștient, cu atât ești mai interiorizat. Cu cât ești mai puțin conștient, cu atât ești mai exteriorizat. Când ești complet inconștient, ești întru totul în exterior, în afara casei tale, rătăcind.

GOLIREA INIMII

Oamenii au crezut întotdeauna că mintea înseamnă cuvinte, vorbire, gânduri, dar acest lucru

nu este adevărat. Acestea se îmbină unele cu altele, dând impresia că sunt una, că există o singură concepție. Dacă pătrunzi însă adânc în meditație și părăsești lumea cuvintelor, descoperi că în spatele acestora există o minte goală, care este mintea reală. Pentru a face o distincție între ele, o vom numi inima golită.

O puteți numi non-minte, minte reală, inimă golită... toate acestea sunt sinonime. În mod obișnuit, voi vă apropiați atât de mult de gândurile, de emoțiile, de cuvintele voastre, încât nu vă dați seama că în spatele norilor există un cer, o lună plină. Pentru a vedea luna, va trebui să treceți dincolo de nori.

Inima golită este poarta către eternitate, puntea dintre om și existență. Ea nu este fizică sau materială, dar nici mentală sau psihică. Le transcende pe amândouă. Ea reprezintă spiritualitatea voastră.

Rețineți: ceea ce poate face din voi niște *buddha*-și este inima golită.

Înțelegerea este secretul transformării. Dacă puteți înțelege mânia, aceasta se va transforma pe loc în compasiune. Dacă puteți înțelege sexul, el se va transforma în *samadhi*. Cuvântul-cheie este „înțelegerea".

Noi simțim mânie, gelozie, ură, pasiune. Există vreo tehnică pentru a scăpa de mânie, de gelozie, de ură, de pasiune? Dacă vom continua să ne confruntăm cu aceste emoții, viața noastră nu se va schimba în nici un fel.

Nu există decât o singură cale de a scăpa de ele. Nu a existat niciodată o alta. Nu există decât o singură posibilitate de a înțelege că mânia este sinonimă cu prostia: priviți mânia în toate fazele ei, conștientizați-o plenar, astfel încât să nu vă surprindă pe nepregătite. Rămâneți lucizi, contemplând fiecare pas al mâniei. Veți fi surprinși să constatați că pe măsură ce intensitatea contemplării crește, mânia se reduce de la sine, fiind înlocuită cu o stare de pace. Pacea nu este o realizare pozitivă. La fel, când ura dispare, ceea ce

rămâne este iubirea. Nici iubirea nu este o realizare pozitivă. Când gelozia dispare, ceea ce rămâne este o prietenie universală, pentru toată lumea. Încercați să înțelegeți aceste lucruri...

Din păcate, religiile v-au corupt mintea, căci nu v-au învățat cum să priviți, cum să înțelegeți, ci doar câteva concluzii: printre altele, că mânia este ceva rău. Atunci când condamni ceva, ți-ai asumat deja o anumită judecată. Talerul balanței s-a înclinat deja. Acum nu mai poți fi conștient.

Conștientizarea presupune o lipsă a pre-judecăților (deci a pre-judecăților, a judecăților anticipate). Religiile nu i-au învățat altceva pe oameni decât să accepte anumite judecăți: cutare este bun, cutare este rău, acesta este un păcat, aceea este o virtute. Toate aceste prostii au fost vărsate de secole în mințile oamenilor. La fel stau lucrurile în toate privințele; atunci când privești ceva, vederea interioară îți este împiedicată de o prejudecată. Tu ai deja o părere în legătură cu ceea ce privești. Nu poți vedea pur și simplu, nu poți fi doar o oglindă care tace, fără a comenta. Înțelegerea se naște numai

atunci când ești precum o oglindă pentru toate gândurile care îți trec prin minte.

De ce vă gândiți să renunțați la mânie? Pentru că așa ați fost învățați, că mânia este ceva rău. Dar ați înțeles *voi* că mânia este ceva rău? Ați ajuns *voi* la o concluzie personală în această direcție, născută din discernământul vostru lăuntric?

Dacă ați ajuns la această concluzie ca urmare a căutării voastre interioare, nu mai aveți cum să simțiți nevoia să scăpați de ea, căci ea a dispărut deja. Simplul fapt că este otrăvitoare este de ajuns pentru a nu o mai cultiva. Iar atunci când mânia dispare, voi deveniți o persoană cu totul diferită.

Voi vă gândiți tot timpul să renunțați la ceva, să eliminați, să scăpați. De ce? Deoarece alți oameni afirmă că mânia este ceva rău, iar voi luați de bun ce spun ei. Vă intră în cap că mânia este ceva rău, dar asta nu vă împiedică cu nimic să vă înfuriați la culme.

Dacă vă gândiți că mânia este ceva bun, atunci mâniați-vă și nu mai afirmați contrariul. Dar dacă susțineți că este ceva rău, atunci încercați să

înțelegeți dacă ați ajuns singuri la această concluzie, sau dacă ea v-a fost indusă de altcineva.

Din cauza acestui mecanism, toată lumea creează suferință în jurul său. Unul zice că cutare este ceva rău, iar altul că cutare este ceva bun, iar vouă vă intră în cap toate aceste idei. Așa procedează părinții, societatea, până când, într-o zi, vă treziți că nu faceți altceva decât să urmați ideile altora. Lucrurile nu se opresc din păcate aici: diferența care există între natura voastră autentică și ideile false pe care vi le-ați însușit de la alții dă naștere unei diviziuni, iar voi deveniți schizofrenici. Una credeți și alta faceți. Această contradicție va crea o stare de vinovăție. Toată lumea se simte vinovată. Nu toți oamenii *sunt* în realitate vinovați, dar toți se simt astfel, din cauza acestui mecanism.

Oriunde există bucurie, aceasta se naște în interior. Să spunem că vă întâlniți cu un prieten drag. Aparent, fericirea se naște din exterior, provenind de la prietenul dumneavoastră. Realitatea este însă alta. Bucuria a existat întotdeauna în interiorul dumneavoastră. Prietenul a fost doar factorul care a declanșat-o, un pretext. El v-a ajutat

să o exteriorizați, să conștientizați faptul că în interiorul dumneavoastră există o stare de fericire.

La fel se petrec lucrurile și cu alte emoții, inclusiv cu mânia, tristețea, suferința, bucuria etc. Cei din jur sunt doar pretextele care declanșează emoțiile care există deja înăuntrul vostru. Ei nu sunt niciodată cauzele.

Orice s-ar întâmpla, se întâmplă *în interiorul* vostru. Toate aceste lucruri au existat dintotdeauna aici. Întâlnirea cu prietenul a devenit un pretext care a scos la lumină ceva, o emoție care înainte era ascunsă. Emoția a ieșit din ascunzișul ei și a devenit manifestă, s-a exteriorizat. Ori de câte ori vi se întâmplă asemenea lucruri, rămâneți centrați în emoția respectivă, iar atitudinea voastră despre viață se va schimba în profunzime.

Când ești singur, nu există nimic care să-ți provoace mânia, care să te facă să te simți trist, să te silească să îți pui o mască. Ești singur; mânia nu iese la lumină. Nu se poate spune însă că ea a dispărut, ci doar că nu are nici un pretext ca să se

manifeste. Chiar dacă ești plin de mânie, nu există nimeni care să te insulte, să te rănească, provocându-te astfel să ți-o manifești. Este suficient să te întorci însă printre oameni.

Unii trăiesc 50 de ani în Himalaya, dar când se întorc în mijlocul lumii, descoperă imediat că mânia este prezentă, mai activă ca oricând, ba poate chiar mai puternică, întrucât a avut posibilitatea să se acumuleze timp de 50 de ani. De aceea, ei se tem să se întoarcă în mijlocul lumii exterioare.

Mergeți în Himalaya. Veți vedea mulți oameni rătăcind pe acolo. Majoritatea sunt niște lași, care nu au curajul să se întoarcă în mijlocul lumii exterioare. Ce fel de puritate este asta, dacă este susținută de frică? Ce fel de celibat este acesta, dacă s-a născut din teamă? Ce fel de realitate este aceasta, dacă se teme de *maya,* de iluzie? Ce fel de lumină este aceasta, dacă se teme de întuneric? De ce se teme ea, că întunericul ar putea-o distruge, dacă ar ieși la iveală? A distrus vreodată întunericul lumina? Și toți acei oameni continuă să rătăcească prin munți, tot mai temători să se întoarcă în lume.

Acolo au – cel puțin – o imagine frumoasă de care să se agațe, pe care nimeni nu le-o poate distruge. În lumea exterioară, acest lucru ar fi mult mai dificil. Cineva te poate oricând călca pe picior aici, te poate oricând răni sufletește.

Și eu susțin că trebuie să renunțați la mânie. Toate eforturile mele urmăresc însă transformarea voastră. Nu mai încercați să schimbați peisajul exterior. Schimbați-vă pe voi înșivă. Schimbarea scenei nu poate ajuta pe nimeni; nu a făcut-o niciodată.

Voi vă gândiți... „Voi medita mai multe ore pe zi". Chiar dacă ați medita 24 de ore pe zi, acest lucru nu vă va ajuta dacă meditația nu va deveni o realitate a vieții, un mod de a trăi. Așa cum procedați acum, puteți medita una, două, trei, șase, 24 de ore pe zi, și tot nu veți intra în *samadhi;* în cel mai bun caz veți înnebuni.

Capitolul următor include câteva sugestii practice pentru experimentarea individuală a lumii emoțiilor.

6

METODE DE TRANSFORMARE

(INSTRUCȚIUNI, EXERCIȚII ȘI EXPERIMENTE)

METODE DE TRANSFORMARE

Care este problema ta?

Metoda mea este foarte simplă: notați într-un jurnal, timp de șapte zile, tot ceea ce vă frământă, ce vă răpește cel mai mult timp, care este fantezia dumneavoastră principală, ce anume atrage cel mai mult energia dumneavoastră. Dacă vă veți observa astfel timp de șapte zile, notând în jurnal toate aceste lucruri, veți afla care este caracteristica dumneavoastră dominantă.

Această descoperire înseamnă deja o jumătate de victorie. Aveți acum un mare avantaj, căci vă cunoașteți dușmanul.

Lotusul este unul din cele mai miraculoase fenomene ale existenței; de aceea, în Orient el a fost

considerat de mii de ani simbolul transformării spirituale. Buddha este așezat pe un lotus, Vishnu la fel. De ce lotusul? – Deoarece această floare are o semnificație cu un simbolism puternic: el crește în noroi. Este simbolul transformării, al metamorfozei. Noroiul este murdar, miroase îngrozitor. Lotusul are un parfum minunat, dar se naște din noroiul pestilențial. În mod similar, viața obișnuită este precum noroiul, dar ascunde posibilitatea de a deveni un lotus. Noroiul poate fi transformat, iar voi puteți deveni un lotus. Sexul poate fi transformat, devenind o stare de samadhi. *Mânia poate fi transformată, devenind compasiune. Ura poate fi transformată, devenind iubire. Orice calitate negativă pe care o aveți la ora actuală poate fi transformată. Mintea zgomotoasă poate fi golită și transformată, devenind o muzică celestă.*

TRANSFORMAREA MÂNIEI

Meditația pernei

Când trebuie practicată: în fiecare dimineață.
Durata: 20 de minute.

Prima etapă a transformării este exprimarea mâniei, dar nu asupra unei persoane exterioare, căci atunci ea nu este manifestată în totalitate. Poate că simțiți nevoia să ucideți pe cineva, dar acest lucru nu este posibil. Poate că simțiți nevoia să mușcați pe cineva, dar nici acest lucru nu este posibil. Toate aceste lucruri pot fi practicate însă cu o pernă.

Perna nu va reacționa în nici un fel, nu vă va duce la tribunal, nu vă va purta dușmănie. În plus, cu ea puteți face *absolut orice,* fără ca ea să vă răspundă în vreun fel. Va fi chiar fericită, va râde de dumneavoastră.

Al doilea lucru pe care trebuie să-l rețineți: fiți tot timpul conștienți. Atunci când controlezi un proces, nu trebuie să fii conștient; poți să faci

mecanic acest lucru, la fel ca un robot. Când apare starea de mânie, se declanşează un anumit mecanism: subit, întreaga fiinţă devine extrem de contractată şi de blocată. Dacă sunteţi lucizi, controlul nu mai pare la fel de uşor. Societatea nu v-a învăţat niciodată să fiţi lucizi, căci atunci când cineva este lucid, el este deschis. Deschiderea interioară face parte integrantă din luciditate, iar atunci când vrei să reprimi ceva, nu poţi fi deschis; este o contradicţie în termeni. Dacă te deschizi, emoţia respectivă poate ieşi la suprafaţă. De aceea, societatea vă învaţă cum să vă închideţi, cum să vă contractaţi, să nu deschideţi nici măcar o ferestruică, pentru ca nimic din interiorul vostru să nu iasă în afară.

Dar reţineţi: când nimic nu iese în afară, nimic nu poate pătrunde în interior. Dacă mânia nu poate ieşi în afară, sunteţi blocaţi. Când atingeţi o piatră, nu simţiţi nimic. Când priviţi o floare, nici atât. Ochii voştri sunt închişi, sunt morţi. Voi trăiţi o viaţă lipsită de sensibilitate. Sensibilitatea nu se poate naşte decât din luciditate.

În căutarea rădăcinilor

Dacă vă simţiţi trişti sau mânioşi, puteţi face din starea voastră o meditaţie. Nu vă luptaţi cu aceste emoţii, nu încercaţi să vă gândiţi la altceva. Nu vă duceţi la film numai pentru că vă simţiţi foarte trişti. Nu vă mai reprimaţi sentimentele, căci ele vă permit o mare ocazie de a medita.

Mai bine priviţi locul de unde se naşte mânia. mergeţi până la rădăcinile ei. Căutaţi rădăcinile tristeţii, şi veţi trăi marea surpriză să constataţi că aceasta nu are nici un fel de rădăcini. Văzând că le căutaţi rădăcinile, emoţiile încep să se evapore, convinse că sunteţi un om ciudat! Căci nici o emoţie, nici un sentiment, nici o contradicţie – nu au rădăcini. Ele sunt simpli nori pe cerul minţii voastre, fără rădăcini.

Deci, dacă începeţi să le căutaţi rădăcinile, emoţiile încep să dispară: „Acesta nu este omul potrivit pentru noi, nu se lasă afectat de noi. Se comportă bizar – noi suntem prezente, iar el ne caută la rădăcini!“ Orice sentiment, orice emoţie, orice senzaţie va dispărea dacă le veţi căuta

rădăcinile. Dacă luciditatea dumneavoastră încearcă să le aprofundeze, ele se evaporă, iar cerul minții dumneavoastră va redeveni senin. Încercați, și veți fi uimiți!

Alergarea

Exercițiu adresat celor care se simt incapabili să-și exprime mânia, iubirea, teama etc.

Perioadă: dimineața.

Este dificil să lucrezi direct cu mânia, căci aceasta poate fi reprimată în adâncurile insondabile ale subconștientului. În acest caz, puteți lucra indirect cu ea. Alergarea permite evaporarea unei mari cantități de mânie și de teamă. Dacă alergați o perioadă suficient de îndelungată, respirând profund, mintea încetează să mai funcționeze, iar controlul este preluat de corp.

Pasul 1: începeți să alergați pe drum, dimineața. Începeți cu o jumătate de kilometru, apoi cu un kilometru, până când ajungeți la cel puțin 4-5 kilometri zilnic. Folosiți-vă întregul corp. Nu alergați de parcă v-ar strânge hainele. Alergați liber, așa cum fac copiii mici, și respirați profund, din stomac.

Pasul 2: la sfârșit, așezați-vă sub un copac, odihniți-vă, transpirați și lăsați-vă învăluit de aerul proaspăt. Simțiți starea de pace. Mintea nu mai funcționează, nu mai sunteți acum decât un corp transpirat, obosit, viu, care se odihnește, la fel ca un animal...

Comentarii: musculatura trebuie să fie cât mai relaxată. Dacă vă place înotul, puteți practica și acest sport. La fel ca și în cazul alergării, va trebui însă să îl practicați cât mai plenar. Tot ceea ce vă implică în totalitate poate fi la fel de util. Uitați de mânie sau de emoții; important este să vă implicați cu toată ființa dumneavoastră într-o activitate sau alta. În acest fel, vă veți putea implica la fel de profund în mânie și în iubire. Cine se implică în totalitate într-o anumită activitate, o poate face cu orice altă activitate.

Intrarea în fierbere

Când: în fiecare zi, ori de câte ori vă simțiți bine.

Durata: 15 minute.

Instrument necesar: un ceas cu alarmă.

Pasul 1: închideți-vă în cameră și faceți tot posibilul ca – timp de 15 minute – să deveniți cât mai furios, ca și cum ați intra în fierbere. Urmăriți să ajungeți la apogeu, dar nu eliberați mânia. Forțați nota, până când simțiți că sunteți pe punctul de a înnebuni de furie; nu o eliberați însă, nu o manifestați, nu vă descărcați nici măcar pe o pernă. Reprimați mânia în toate felurile cu putință – exact opusul *catharsis*-ului.

Dacă simțiți toată această stare de tensiune acumulându-se în regiunea stomacului, ca și cum ați fi pe punctul de a exploda, contractați-vă stomacul, astfel încât să amplificați tensiunea. Dacă simțiți că umerii dumneavoastră devin tensionați, contractați-i încă și mai tare. Aduceți-vă întregul corp la o stare maximă de contractare, la fel ca un vulcan aflat pe

punctul de a exploda, dar fără să dați drumul tensiunii. Nu țipați, căci stomacul se poate relaxa; nu loviți nici un obiect, căci umerii se pot decontracta.

Pasul 2: când sună ceasul (după trecerea celor 15 minute), așezați-vă în tăcere, închideți ochii și contemplați ceea ce se petrece. Relaxați-vă trupul.

Comentarii: această aducere a sistemului corporal și nervos la punctul de fierbere forțează topirea structurilor interioare rigide...

Meditația dinamică a lui Osho

Este o tehnică adresată celor care nu reușesc să-și manifeste mânia.

O tehnică de meditație care începe printr-o mișcare, printr-o acțiune, vă poate ajuta pe mai multe planuri. Ea devine un *catharsis*.

Meditația este un fenomen foarte ciudat. Pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă, trebuie să realizați o lege esențială a energiei: aceasta se mișcă într-o polaritate dualã. Aceasta este singura mișcare pe care o cunoaște energia: polaritatea dualã.

Pentru ca o energie să devină dinamică, ea are nevoie de polul opus. Este la fel ca electricitatea, care se mișcă între polul pozitiv și cel negativ. Dacă există doar o polaritate negativă, nu putem vorbi de electricitate. La fel, dacă există doar o polaritate pozitivă. Pentru ca energia să existe, sunt necesari amândoi polii. Când cei doi poli se întâlnesc, ei creează electricitatea; așa se naște scânteia.

Ori de câte ori veți examina o energie, veți constata că ea se mișcă între doi poli, oscilând între

ei. Această polaritate afectează inclusiv meditația, căci mintea este logică, iar viața este dialectică. Când afirm că mintea este logică, vreau să spun că ea se mișcă pe o linie dreaptă. Când spun că viața este dialectică, mă refer la opusul primei situații: viața se mișcă în zigzag, de la negativ la pozitiv și de la pozitiv la negativ. Ea oscilează între cei doi opuși în zigzag.

Mintea urmează întotdeauna o linie simplă, dreaptă. Ea nu se îndreaptă niciodată către opus, ci definește opusul. Ea nu crede decât într-un singur pol, în timp ce viața crede în amândoi.

Energia poate fi convertită și folosită așa cum dorim. Folosită corect, noi putem deveni mai vitali, mai vii. Pentru aceasta, trebuie să absorbim însă amândoi opușii, astfel încât procesul să devină dialectic. Lipsa de efort înseamnă inactivitate. Efortul înseamnă activitate. Amândouă extremele trebuie să fie prezente.

Faceți cât mai multe lucruri, dar fără a acționa – în acest fel, veți avea amândouă polaritățile. Mișcați-vă prin lume, dar nu faceți parte din ea.

Trăiți în lume, dar nu lăsați lumea să trăiască în voi. În acest fel, contradicția se va resorbi.

Meditația Dinamică este o contradicție. „Meditația" înseamnă tăcere, lipsa efortului, inactivitate. „Dinamică" înseamnă efort, cât mai mult efort, un efort absolut. Am putea-o numi o meditație dialectică.

Instrucțiuni pentru Meditația Dinamică

Pentru această meditație, Osho a creat o muzică specială, care să îi ghideze pe adepți de-a lungul acestui proces...

Prima etapă: 10 minute.

Respirați rapid pe nas. Insistați pe expirație; inspirația se va produce de la sine. Respirația trebuie să fie cât mai intensă și mai haotică, să pătrundă adânc în plămâni. Respirați cât mai rapid cu putință, dar profund. Integrați-vă plenar în actul respirației, dar fără a vă contracta corpul; îndeosebi gâtul și umerii trebuie să rămână relaxați. Continuați, până când deveniți literalmente una cu respirația. Respirația trebuie să rămână haotică (adică să nu fie predictibilă, planificată). Când energia se pune în mișcare, ea impulsionează întregul corp. Lăsați corpul să se exprime prin mișcare; mai mult, folosiți-vă de mișcări pentru a acumula și mai multă energie. Mișcările naturale ale brațelor și corpului contribuie la ascensiunea energiei. Simțiți acumu-

larea energiei. În prima etapă, nu eliminați energia și nu încetiniți ritmul.

Etapa a doua: 10 minute.

Oferiți-i corpului dumneavoastră libertatea de a se manifesta așa cum dorește, de a exploda!... Lăsați-l să preia inițiativa. Dați-vă drumul. Acționați ca un nebun... Cântați, țipați, dansați, râdeți, săriți, scuturați-vă corpul, loviți obiectele din jur, aruncați-vă încolo și încoace. Nu vă rețineți de la nici o mișcare. La început, puteți juca puțin teatru, până când vă dați drumul cu adevărat. Nu lăsați mintea să intervină în nici un fel. Identificați-vă 100% cu corpul dumneavoastră.

Etapa a treia: 10 minute.

Cu umerii și gâtul relaxate, ridicați-vă brațele cât mai sus. Coatele nu trebuie să fie însă rigide. În această poziție, săriți încolo și încoace, strigând *mantra* HOO!... HOO!... HOO!... cât mai intens, din abdomen. De câte ori aterizați la sol (având grijă ca și călcâiele să atingă pământul), lăsați

sunetul să se scufunde până în centrul sexualității. Efortul trebuie să fie maxim, să meargă până la epuizare.

Etapa a patra: 15 minute

STOP! Înghețați în poziția în care vă aflați, indiferent care este ea. Nu vă îndreptați corpul. Cea mai mică tuse, cea mai mică mișcare va conduce la pierderea energiei, și întregul efort va fi risipit. Deveniți martorul lucid al propriei dumneavoastră ființe.

Etapa a cincea: 15 minute

Celebrați ceea ce simțiți. Exprimați prin muzică și dans tot ceea ce există în dumneavoastră. Păstrați această vitalitate de-a lungul întregii zile.

GELOZIA

O tehnică pentru cupluri

Tehnica se recomandă cuplurilor care se simt blocate în relația lor, care doresc ca energiile lor să fie eliberate, în vederea fuziunii.

Perioada: noaptea

Durata: 30 de minute

Pasul 1: rămâneți așezați față în față, ținându-vă de mâini, cu brațele încrucișate.

Pasul 2: priviți-vă în ochi, timp de 10 minute. Dacă trupul dumneavoastră începe să se balanseze, îngăduiți-i acest lucru. Puteți clipi, dar este important să continuați să vă priviți în ochi. Nu vă desprindeți mâinile, orice s-ar întâmpla.

Pasul 3: după 10 minute, închideți ochii, amândoi, și continuați să vă balansați ușor.

Pasul 4: ridicați-vă în picioare și continuați să vă legănați ușor, timp de alte 10 minute. În acest fel, energiile voastre vor fuziona mai bine.

Iubirea și circuitul energetic

Tot ceea ce faceți cu iubire amplifică circuitul energetic. Nu contează obiectul iubirii, puteți să vă folosiți de orice pretext.

Este la fel ca în cazul apei. Oriunde s-ar afla marea, apa curge către nivelul mării, sfârșind prin a o descoperi. Oriunde există iubire, energia curge în direcția ei.

Pasul 1: luați în mână o piatră. Conștientizați iubirea pe care i-o purtați. Închideți ochii și simțiți o iubire infinită pentru această piatră. Fiți recunoscători că există și că vă acceptă iubirea. Subit, veți sesiza o pulsație, iar energia se va pune în mișcare.

Pasul 2: nu aveți neapărat nevoie de un om. Simpla idee că iubiți pe cineva este suficientă pentru a pune energia în mișcare. Iubirea **este** mișcare, și ori de câte ori ne simțim înghețați, blocați, aceasta înseamnă că nu dispunem de iubire.

Iubirea înseamnă căldură, și oriunde există căldură, înghețul nu se mai poate produce. Unde lipsește iubirea, totul este înghețat. Temperatura sufletului scade sub zero grade. De aceea, unul din lucrurile cele mai importante pe care ar trebui să îl rețineți este următorul: iubirea înseamnă căldură. La fel, ura este fierbinte. Singura care este rece este indiferența. Deci chiar și atunci când urâți, energia se pune în mișcare. Evident, fluxul ei este distructiv în acest caz. Mânia pune și ea energia în mișcare. Așa se explică de ce se simt atât de bine oamenii după o criză de furie; ei și-au eliberat astfei o anumită energie.

Ea este însă extrem de distructivă. Ar fi putut fi constructivă, dacă ar fi fost eliberată prin iubire, dar chiar și așa, tot e mai bine decât să nu fie eliberată deloc. Când omul este indiferent, energia nu curge.

De aceea, tot ceea ce vă topește și vă încălzește este bun pentru voi. Prima opțiune ar trebui să fie întotdeauna iubirea. Dacă aceasta nu este posibilă, a doua opțiune ar trebui să fie mânia. Acestea sunt singurele opțiuni. Nu mai există o a treia. Aceasta

este situația în care se regăsesc oamenii. Așa se explică de ce există atâția oameni morți, atâtea cadavre ambulante. Ei nu sunt vii decât cu numele, căci în realitate sunt indiferenți. Când începi să curgi...

Înfruntarea geloziei

Cuvintele mele nu pot deveni o experiență pentru voi dacă nu le trăiți direct. Cum pot fi ele experimentate? Simplu: aducând emoțiile care se ascund în spatele vostru în fața voastră.

Nu le mai reprimați; exprimați-le. Așezați-vă în camera dumneavoastră, cu ușa închisă, și focalizați-vă asupra geloziei pe care o simțiți. Priviți-o, contemplați-o, lăsați-o să se inflameze, să devină o flacără puternică. Ardeți în această flacără, și astfel o veți cunoaște mai bine. Nu începeți prin a spune că este urâtă, căci această idee este suficientă pentru a o reprima. Ea nu îi va permite o manifestare deplină. Lăsați deoparte prejudecățile! Limitați-vă la efectul existențial al geloziei, la fapte. Renunțați la interpretări, la ideologii! Uitați de *buddha*-și, de mine. Lăsați gelozia să trăiască. Priviți-o adânc în ochi. Procedați în mod similar cu mânia, cu tristețea, cu ura, cu posesivitatea. Procedând astfel, veți constata treptat că ele devin transparente, veți trăi sentimentul transcendental că dumneavoastră sunteți doar un martor, vă veți pierde simțul de identitate, deci și identificarea cu ele.

TEAMA

Contemplarea stării de teamă

Perioada: oricând în timpul zilei, dar numai pe stomacul gol, sau la 2-3 ore după masă; în caz contrar, puteți vomita.

Pasul 1: închideți-vă în cameră, dacă este posibil goi, sau cu haine cât mai ușoare pe voi. Așezați-vă la sol cu picioarele încrucișate.

Pasul 2: așezați-vă palmele la câțiva centimetru sub ombilic și apăsați zona respectivă. Apoi relaxați zona. Presiunea acționează ca un declanșator. Încetați presiunea numai după ce simțiți că se petrece ceva: la circa două minute după ce ați început.

Simpla apăsare a punctului *hara* este suficientă pentru a crea o stare foarte intensă de teamă. Respirația devine haotică. Acceptați această stare și pătrundeți în ea. Chiar dacă tremurați din tot corpul,

cooperați cu această stare. Orice s-ar întâmpla, permiteți să se întâmple. Dacă simțiți nevoia să dansați, dansați. Nu controlați mișcările corpului; dimpotrivă, permiteți-le. Acționați ca un posedat.

Procesul poate dura între 25-45 de minute și este extrem de benefic. Este posibil să treacă două luni până la declanșarea totală a evenimentelor, dar este un exercițiu care acționează asupra emoțiilor primare și care vă poate ajuta să pătrundeți foarte adânc în subconștientul vostru.

Pasul 3: înainte de culcare, așezați-vă în pat, cu ochii închiși, și imaginați-vă o tablă neagră, cât mai neagră. Vizualizați pe ea cifra 3, de trei ori. O vedeți, apoi o ștergeți, o vedeți din nou, o ștergeți din nou, și așa mai departe. Vizualizați apoi cifra 2 de trei ori (ștergând-o de fiecare dată). Continuați în mod similar cu cifrele 1 și 0. când veți ajunge la cifra 0, veți simți o mare liniște interioară, așa cum nu ați mai simțit vreodată. Ea se va amplifica pe măsură ce veți avansa cu exercițiul. Nu vă grăbiți; această etapă poate dura 2-3 minute. În ființa voastră există mai multe straturi, iar scopul tehnicii este să

vă conducă treptat către stratul zero din ființă. Când toate emoțiile primare vor ieși la suprafață, această etapă vă va conduce către o liniște absolută, ca și cum întreaga existență ar dispărea subit, ca și cum nu ar mai exista nimic. Veți trăi astfel o mare eliberare.

Înfruntarea temerilor personale

Perioada: în fiecare noapte.
Durata: 40 de minute.

Pasul 1: așezați-vă în camera dumneavoastră, cu lumina stinsă, și cultivați o stare de teamă. Gândiți-vă la cele mai oribile lucruri, la stafii și la demoni, sau la orice altceva vă trece prin minte. Imaginați-vă că toate aceste ființe diabolice dansează în jurul dumneavoastră și că sunteți prins în cercul lor malefic.

Amplificați starea de teamă până la paroxism: fantomele vă ucid, vă violează, vă sufocă. Pătrundeți cât mai adânc în starea de teamă, și orice s-ar întâmpla, confruntați-vă cu fenomenul respectiv, nu-l evitați.

Pasul 2: ori de câte ori apare o stare de teamă în cursul zilei, acceptați-o. Nu o respingeți, nu vă gândiți că este ceva greșit, peste care trebuie să treceți. Este o stare naturală. Prin acceptarea și exprimarea ei în timpul nopții, lucrurile vor începe să se schimbe.

De la teamă la iubire

Acest exercițiu are scopul de a schimba o stare de teamă într-o stare de iubire.

Durata: 40-60 de minute.

Pasul 1: așezați-vă confortabil, cu palmele unite, palma stângă peste cea dreaptă. Această postură conduce energia într-o anumită direcție. Mâna stângă este conectată la emisfera dreaptă, și invers. Emisfera stângă este sediul rațiunii, dar și al lașității. Omul nu poate fi simultan un intelectual și un erou. Emisfera dreaptă este intuitivă.

Pasul 2: relaxați-vă și închideți ochii. Lăsați maxilarul inferior să se destindă, până când începeți să respirați în mod natural pe gură.

Respirația pe gură reprezintă o altă structură respiratorie decât cea pe nas, care o elimină pe cea veche. Respirația pe nas stimulează creierul. Nasul este dual (din cauza nărilor), gura nu este dual. De

aceea, respirația pe gură nu stimulează creierul, iar *prana* se duce direct în piept.

Această metodă dă naștere la o altfel de stare de relaxare, non-dualã, foarte tăcută, iar energiile încep să curgă într-un fel nou.

Retrăirea copilăriei

Nu există nimic de care să vă temeți. Toate lucrurile trebuie înțelese. Viața omului trebuie să devină o carte deschisă, o poveste ce poate fi înțeleasă. Este inutil să vă temeți, să vă înfuriați etc. Aceste emoții negative sunt obstacole inutile în calea înțelegerii.

Partea întâi

Perioada: în fiecare noapte, înainte de a adormi.

Durata: 10-15 minute.

Pasul 1: așezați-vă în pat, cu lumina stinsă. Redeveniți un copilaș. Aduceți-vă aminte de primii ani ai copilăriei, atât cât puteți (de regulă, primele amintiri se învârt în jurul vârstei de trei ani). Tehnica se realizează în singurătate.

Pasul 2: începeți să plângeți. Scoateți tot felul de scâncete și de sunete ciudate, specifice copilăriei.

Dați-vă drumul. Dacă simțiți nevoia să strigați cu voce tare, nu ezitați. Procedați astfel timp de 10-15 minute.

Pasul 3: în continuare, culcați-vă, cu simplitatea și inocența care îi caracterizează pe copii.

Partea a doua

Perioada: ori de câte ori aveți ocazia în timpul zilei.

Dacă vă aflați pe o plajă, comportați-vă la fel ca un copil: adunați scoici, alergați liberi, adunați pietricele colorate, construiți castele de nisip. Ori de câte ori întâlniți copii, nu vă comportați ca un adult. Intrați în jocul lor. Când aveți ocazia, dezbrăcați-vă complet, la fel ca și copilașii. Strâmbați-vă într-o oglindă, jucați-vă cu apa din baie, împroșcați-o pretutindeni, jucați-vă cu rățuștele din plastic.

Conectați-vă din nou la spiritul copilăriei, iar teama va dispărea, căci ea a început în copilărie, iar dumneavoastră trebuie să surprindeți din nou momentul în care a început. Trebuie să mergeți la

rădăcini, căci lucrurile nu pot fi schimbate decât dacă ajungem la rădăcinile lor... Tot secretul este să ajungeți să vă retrăiți starea de copilărie. Abia atunci vor dispărea toate temerile voastre, după care veți putea înflori cu adevărat.

Centrarea

Una din principalele probleme cu care se confruntă umanitatea din zilele noastre este lipsa de rădăcini, descentrarea. Dacă veți deveni conștienți de acest lucru, veți simți inevitabil o balansare a picioarelor, o nesiguranță, căci acestea sunt cu adevărat rădăcinile omului.

Omul este legat de pământ, înrădăcinat, prin picioarele sale. Atunci când înțelegeți direct în ce constă problema, ea este pe jumătate rezolvată. Tot ce vă mai rămâne acum este să faceți două sau trei lucruri.

Perioada: în fiecare dimineață.

Pasul 1: înainte să începeți să alergați, rămâneți câteva momente în picioare, cu tălpile situate la o distanță de circa 15-20 de centimetri. Închideți ochii, după care lăsați-vă întreaga greutate pe piciorul drept. Piciorul stâng este complet eliberat. Simțiți acest lucru, după care treceți greutatea pe piciorul stâng. Eliberați complet piciorul drept, ca și cum

acesta nu ar mai avea nimic de făcut. Mai este încă sprijinit de pământ, dar nu mai trebuie să susțină nici o greutate.

Repetați acest procedeu de 4-5 ori. Conștientizați schimbul energetic și senzațiile corespondente. În final, lăsați-vă greutatea pe ambele picioare, în mod egal, ca și cum ați fi chiar la mijloc, nici în stânga, nici în dreapta. Acest sentiment de centrare vă va da un mare simț al înrădăcinării în pământ.

Pasul 2: dacă vă aflați la mare, duceți-vă în fiecare dimineață pe plajă și alergați pe nisip. Dacă nu sunteți la mare, alergați oriunde aveți posibilitatea, cu picioarele goale (fără a fi încălțați), pe pământul moale (nu pe asfalt), astfel încât să existe un contact direct între tălpi și sol. În câteva săptămâni, veți începe să simțiți o mare energie și vigoare în picioarele dumneavoastră.

În paralel, începeți o tehnică de respirație profundă. De regulă, respirația omului este foarte superficială. Ea trebuie să pătrundă până la rădăcina ființei, iar această rădăcină este centrul sexualității. În acest fel, puteți masa continuu acest centru prin

respirația dumneavoastră. Acest proces vă va da un simț al centrării.

Când respirația este superficială și nu ajunge până în centrul sexualității, se produce un decalaj, o prăpastie care nu poate fi umplută și care vă face să vă simțiți confuzi, nesiguri, incapabili să vă dați seama cine sunteți, încotro vă îndreptați... plutind în derivă. Viața își pierde pasiunea, moare, căci cum ar putea exista ea fără un scop? Și cum ar putea exista un scop fără a fi centrați în propria voastră energie?

De aceea, începeți prin a vă centra în pământ, care este mama noastră, a tuturor.

În al doilea rând, *centrați-vă în centrul sexualității,* care este tatăl nostru, al tuturor. Abia atunci vă veți simți ușurați, centrați.

Pasul 3: după ce ați terminat alergarea, repetați instrucțiunile de la Pasul 1.

EPILOG

Meditația dă naștere unui agent catalitic: unei minți complet tăcute, fără gânduri, unui corp complet relaxat, fără tensiuni, unei inimi complet golite, fără stări, sentimente, emoții, senzații. Odată aflați în această stare, așteptați. Când simțiți tăcerea, seninătatea, așteptați... Și din această stare de vid, ceva va exploda în interiorul vostru. Va fi o explozie de lumină, de iubire, o beatitudine infinită, care vă va însoți apoi de-a pururi.